

10月は『運動器の10年・骨と関節の月間』

10月8日は『骨と関節の日』

「運動器の10年」をご存知ですか。この運動は、2000年1月、スイス・ジュネーブの世界保健機構（WHO）本部から、「骨と関節の10年」として世界に向けて発信されました。以来、各国でさまざまなキャンペーン活動が催されておりますが、日本では『運動器の10年』と置き換えてキャンペーンしています。公益社団法人日本整形外科学会は、10月8日を『骨と関節の日』と定め、一年ごとにテーマを決めて、10月を中心に各地でさまざまな催しを行っています。

■ 骨の健康 ～カルシウム欠乏と骨粗鬆症（こつそしょうしょう）、あなたは大丈夫？～

20代で骨粗鬆症？

骨粗鬆症は高齢者がかかる病気だと思っていま
せんか。じつは、20歳前後の若い女性に、「骨粗
鬆症予備軍」が増加していることが調査でわかっ
ています。その原因として、「食生活をはじめとし
る生活習慣の乱れ」「幼少期から青年期にかけての
ファーストフード・加工食品の摂りすぎ」「カルシ
ウムの摂取不足」「過度のダイエット」などがあげ
られます。

女性と骨粗鬆症

女性は、骨粗鬆症になりやすいといわれていま
す。カルシウムの貯蓄量は、女性は男性よりもか
なり少ないのですが、妊娠・出産によって子供に
カルシウムを与えてしまうこと、閉経を迎えると
女性ホルモンの分泌が止まってしまうことなど
も、女性に骨粗鬆症が多い原因として考えられて
います。骨粗鬆症とは、骨からカルシウムが溶け
出し、骨がもろくなって、簡単に骨折してしまう
ようになっている状態をいいます。骨粗
鬆症は多くの要因が関与して発症する疾患であ
り、遺伝要因と生活習慣が発症に大きく影響しま
す。危険因子には、加齢、性（女性）といった除
去しえないものと、カルシウム摂取量の不足や運
動不足といった生活習慣に関わるもので、努力に
よって除去しうるものがあります。危険因子を、
生活習慣の改善によりできるだけ少なくしていく
ことが、骨粗鬆症の予防につながります。

「体の中の骨の役割」と「カルシウムの働き」

体の中で骨は体を支える役割を担っていると
もに、カルシウムの貯蔵庫の働きをしています。
体内のカルシウムの 99%は骨と歯の成分とし
て、残りの1%は血液や細胞内に存在します。血
液中のカルシウムは、血液凝固、筋肉の収縮、神
経伝達などの多くの生理作用に関与しています。
血液中のカルシウムは常に一定の濃度が保たれて
いて、もし減少することがあれば骨からのカルシ
ウムが溶け出して、それを補います。骨は一方で、
「形成」され、一方で「破壊、再吸収」というよ
うに常に作り変えられています。この形成の速さ
と、古い骨が吸収されていく速さのバランスによ
って、骨の量と強さが決められていきます。骨粗
鬆症はこのバランスが崩れた状態といえます。

骨粗鬆症の予防は若い時から！

骨粗鬆症を予防するためには、まず食生活の見
直しが必要です。30歳代くらいまでに骨量を高
めておくと、後の骨量の減少に備えられます。
カルシウムの摂取量は、一般の場合は1日600
mg程度、骨粗鬆症の予防・改善のためには1日
1000mgを目標とします。効率よく吸収される
には、「ビタミンDやマグネシウム、リン、たん
ぱく質など」さまざまな栄養素が必要です。その
ためには、1日3回の規則正しく、「バランスの
とれた食事」と「牛乳・乳製品の摂取」がポイン
トになります。

**「食事バランスガイド」
を活用しましょう！**