

丈夫な骨があなたの将来を支えます

骨の健康、考えてますか？



監修：公益財団法人 骨粗鬆症財団
理事長 折茂 肇

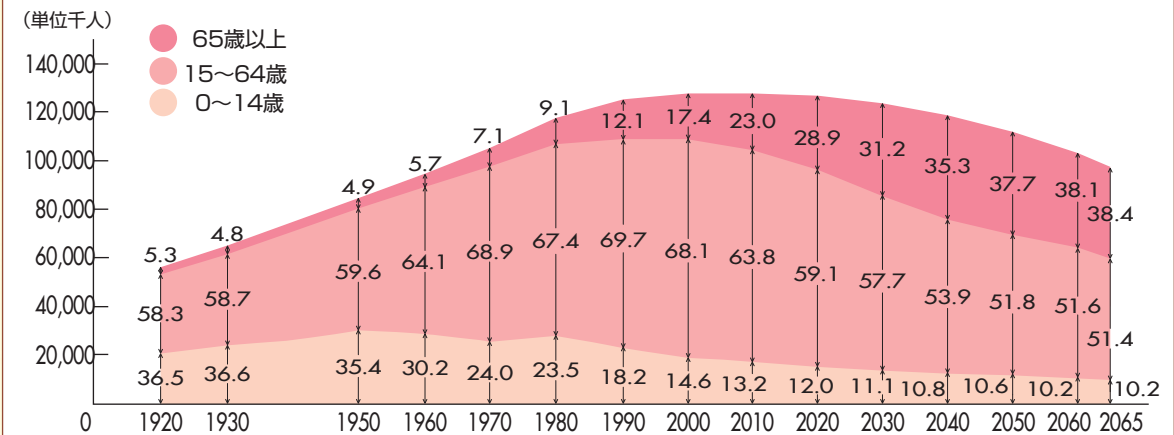
公益財団法人 骨粗鬆症財団

世界一の超高齢社会の到来!

日本人の平均寿命は2016年の調査では女性87.14歳、男性80.98歳に達し、誇るべき長寿国になりました。

2017年の推計では、65歳以上の高齢者が占める総人口に対する割合は27.5%、約3,484万人であり、2040年には35.3%、約3,921万人になると予測されています。

わが国の人口の年齢構成比率

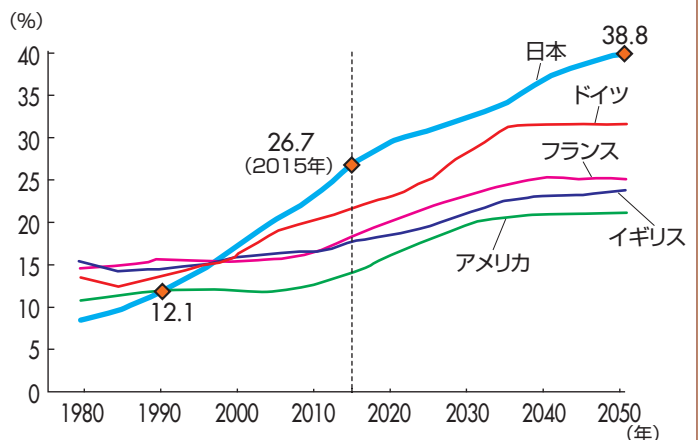


資料/総務省統計局「人口推計年報」「国勢調査報告」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口、平成29年推計」の中心推計値より作図

こうしたわが国の高齢化は世界に類を見ないスピードで進んでおり、このまま推移すると2060年には2.6人に1人が65歳以上となり、3.7人に1人が75歳以上になると予測されています。このため、健康に不安のない活力にあふれた長寿社会の実現が国民的な課題となっています。



主要国における65歳以上人口の対総人口比の推移



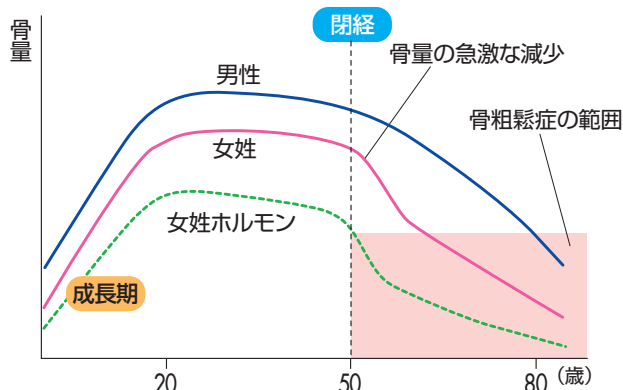
資料/UN, World Population Prospects: The 2015 Revision. ただし日本は、2010年までは総務省「国勢調査」、2015年は「人口推計」及び2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」の推計結果による。

女性の40代、骨の曲がり角！

骨の量は男女とも20歳ごろに最大となり40歳半ばまでほぼ一定に維持されます。その後緩やかに減少しますが、男性では70歳以降、女性では閉経前後の数年間に急速に減少します。

したがって、更年期女性にとって骨量の減少をくい止めることは極めて重要です。平均寿命の長い女性にとって、更年期以後の長い人生をイキイキと過ごすためには丈夫な骨を保ち、骨粗鬆症にならない生活習慣を身につけなければなりません。

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



資料/骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版 2014年)

日本人は慢性的なカルシウム不足！

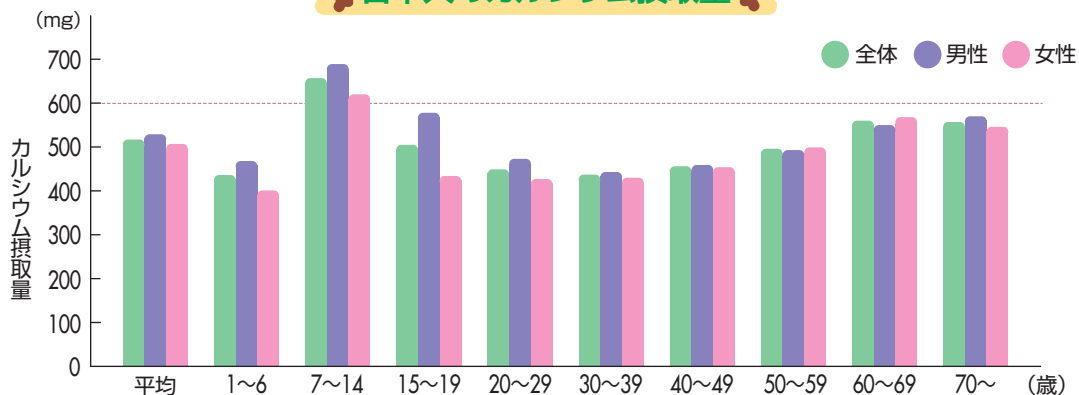
カルシウムは例えば筋肉の収縮や神経の情報のコントロールなど生命を維持していくためにいろいろな働きをしています。特に骨の形成には重要な栄養素です。国民健康・栄養調査の結果では、わが国の成人の平均カルシウム摂取量は1日600mgを下回っており、欧米と比べ乳製品を多く摂る習慣がないこともあって摂取不足になっています。

カルシウムは乳製品の他身近な食品にも含まれていますから、いろいろな食品を組み合わせる工夫をしましょう。

骨粗鬆症の予防と治療の大きな柱は食事療法です。カルシウムを積極的に摂る食習慣づくりが大切となります。



日本人のカルシウム摂取量 (1人1日あたり平均値)



資料/厚生労働省:平成27年国民健康・栄養調査結果の概要より作図

こつ そしょうしょう

骨粗鬆症は生活習慣が深く関与！

骨粗鬆症は食事や運動などの生活習慣がその発症に深く関与しています。ところが、骨量は誰でも加齢に伴い減少していきますから、骨量が急激に増える思春期や骨量が維持される成人期に十分なカルシウムを摂り、最大骨量を高くしておくことが大切です。したがって、骨によい生活習慣を若いうちから身につけておくといよいでしょう。

骨粗鬆症対策は早期発見、早期予防！

○骨量を測定しましょう！

骨粗鬆症検診を受診して自分の骨量をチェックしましょう！骨粗鬆症検診は健康増進法に基づく事業として保健所などで40歳から70歳の女性を対象に5歳刻みで行われています。自分の骨量がどのくらいであるかを知っておくことは骨粗鬆症対策の第一歩です。お近くの保健所や医療機関に相談し、定期的を受診されることをお勧めします。



○適度な運動を行い、十分な栄養を摂りましょう！

①栄養のバランスを考えて、カルシウムを十分に摂取しましょう。

骨粗鬆症の予防を念頭においたカルシウムの1日あたりの摂取目標量は800mgです。いろいろな食品を組み合わせると十分な量を摂るようにしましょう。

②運動をかかさずしましょう。

運動が刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。誰でもできる「歩く」ことから始めましょう。女性は1日6,000歩、男性は7,000歩が目安です。

③日に当たりましょう。

紫外線によって体内のビタミンDが活性化し、カルシウムの吸収が高まります。日焼け止めを塗らない部分（手のひらなど）を1日に15～30分程度、日に当てましょう。



健康日本21(第二次)がスタート!

わが国では21世紀における国民健康づくり運動にかかわる取り組みとして、子供から高齢者まですべての国民がともに支え合い、健康で幸せに暮らせる社会の実現を目指して2013年度から「健康日本21」(第二次)がスタートしました。

高齢者がいつまでも健康で元気であるためには、骨粗鬆症や変形性膝関節症など、骨、関節、筋肉などが衰えて発症するロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防や重症化防止に努めることが、その重要な対策の一つになります。



骨粗鬆症は骨折の危険性が高い病気!

骨も加齢に伴い、骨の量が減ってスカスカの状態となり折れやすくなります。このような状態を骨粗鬆症といい、特有な症状がないため「沈黙の疾病」と言われています。

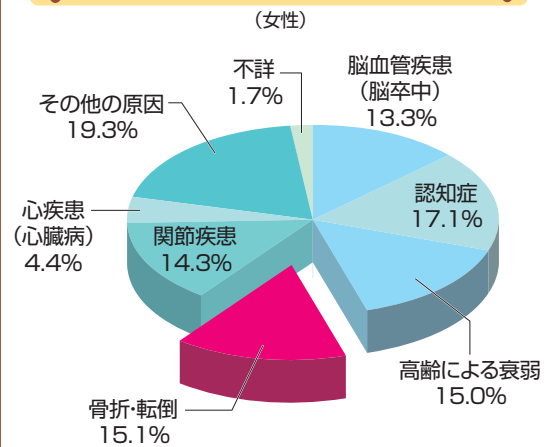
骨粗鬆症に悩む方は現在、約1,300万人。人口の高齢化により、今後その数は急増すると推定されます。特に男性に比べ、女性に多く、65歳以上の女性の半数以上にみられると言われ、骨粗鬆症対策は社会的にも重要な課題となっています。

骨折・転倒は介護の原因!

2013年の国民生活基礎調査の結果では、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱に次いで「骨折・転倒」が高齢女性の主な介護の原因になっています。

高齢者の骨粗鬆症はちょっとしたことで骨折を起こし、特に大腿骨近位部骨折(足の付け根の骨)を起こすと寝たきりや介護の原因となることから、骨量の維持とともに転倒の防止が重要となります。

介護が必要になった主な原因



資料/厚生労働省:平成25年国民生活基礎調査より作成

豊かな人生に丈夫な骨づくり

超高齢社会を迎え、骨粗鬆症がますます重大な疾患になると予想されます。国民の皆様がかけがえのない人生をイキイキと健康的に過ごしていただくために、骨粗鬆症財団は行政と協力し、骨粗鬆症の予防啓発活動を一層推進してまいります。

骨粗鬆症財団の主な活動

1 普及・啓発事業

- ① 広報誌、小冊子、リーフレット、ポスター、書籍等の作成・発行
ホームページによる情報提供
- ② セミナー・市民公開講座の開催
- ③ 地域骨を守る会の活動支援
- ④ 各国の骨粗鬆症財団との情報交換および連携

2 研究助成事業

骨粗鬆症の予防、治療等に関する基礎・臨床研究への助成

3 調査・研究事業

骨粗鬆症対策、検診等の調査研究の実施



公益財団法人 骨粗鬆症財団

東京都中央区日本橋大伝馬町2番14号

URL:<http://www.jpof.or.jp/>