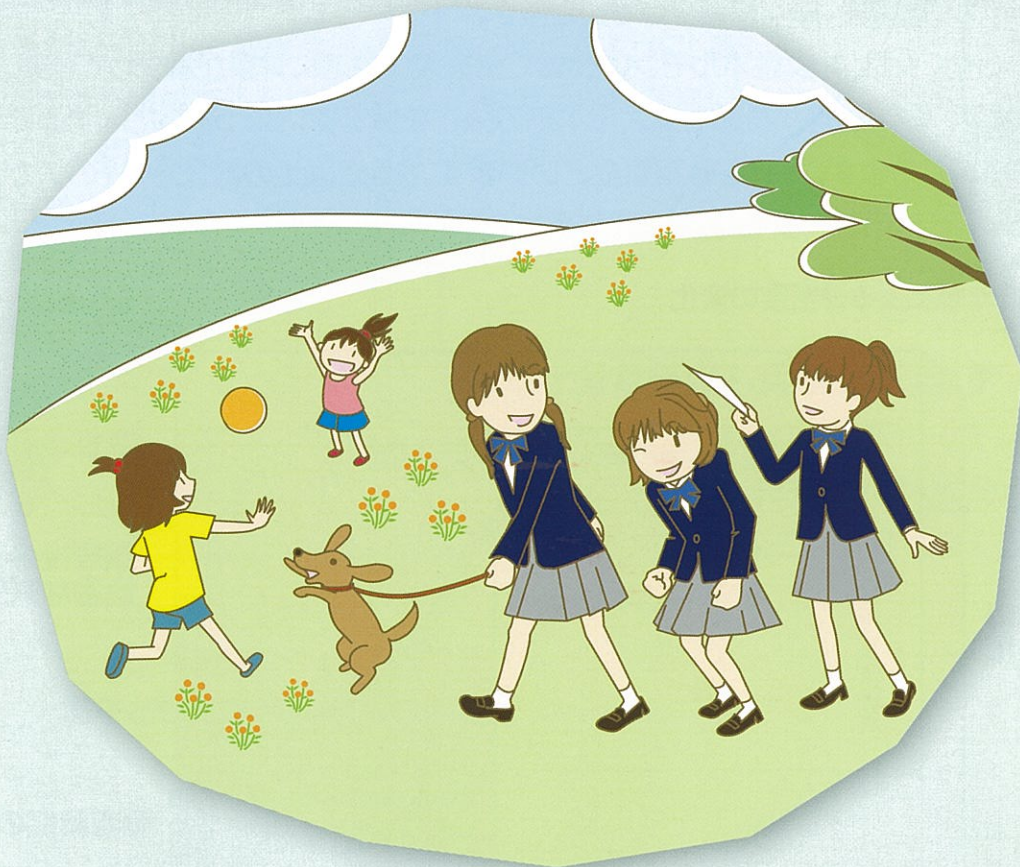


こつ そ しょう しょう

骨粗鬆症の予防は成長期から 一骨が育つ思春期までを大切に過ごす一

監修：田中弘之(岡山済生会総合病院小児科診療部長)



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想像されます。国民のみなさま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。

企画：公益財団法人骨粗鬆症財団

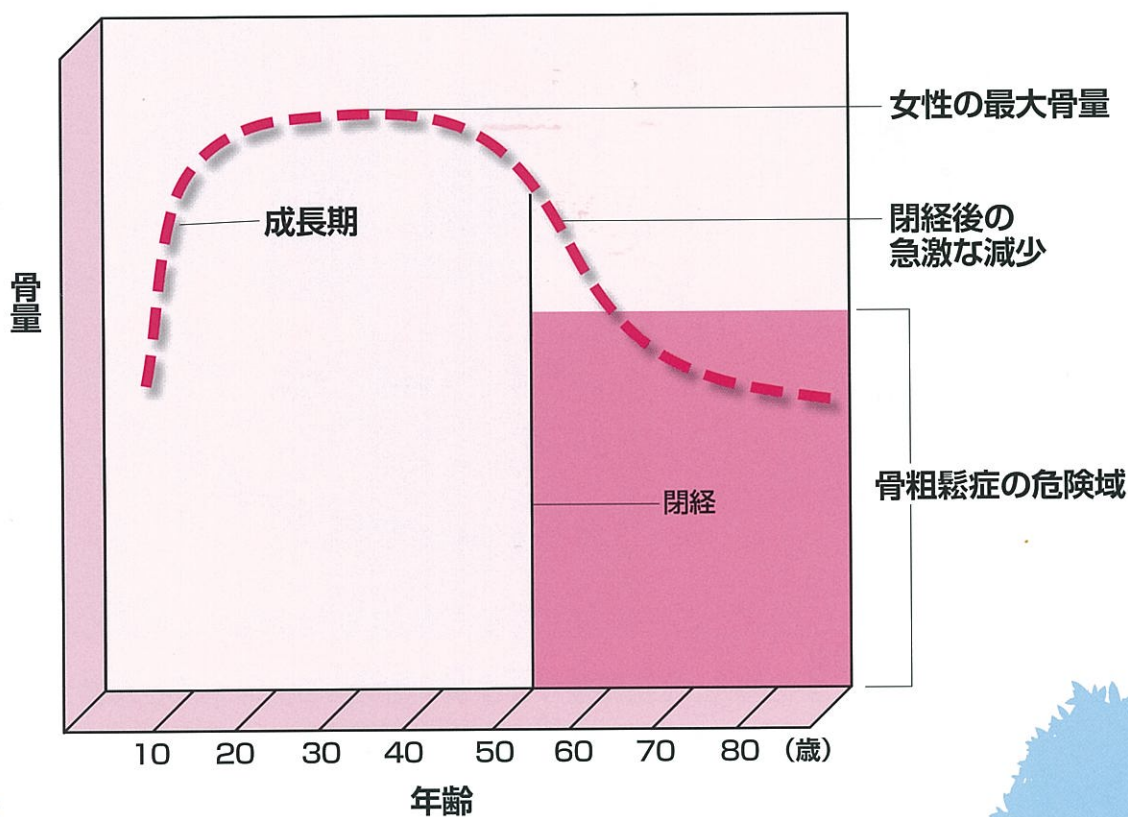
骨折予防のために、 成長期にできるだけ骨量を蓄えておきたい

人の一生のうちで骨量が増えていくのは、身体がつくられていく思春期までの成長期の間だけです。

骨量は20歳頃までにピーク(最大骨量)に達し、それは40歳くらいまで維持されますが、その後、徐々に減少していきます。

とくに女性は、女性ホルモンの影響で閉経後に急速に骨量が減少してしまいます。骨量が減ると、骨が身体を支える本来の強さを保てず、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。それを骨粗鬆症といいます。65歳以上の約3分の1の人がかかっているというデータもあり、女性に多いのも特徴です。

■年齢による骨密度の変化



骨をつくるために必要なこと

軸である骨格がしっかりしている、頑丈な身体をつくるために大切なことは、栄養バランスのとれた食生活と適度な運動習慣、そして十分な睡眠です。

骨づくりと運動

思春期は受験とも重なり運動量が少なくなる時期です。できるだけ外に出て日光を浴び、身体を動かすようにしましょう。骨は力が加わると骨をつくる細胞の働きが活発になり、日光を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが合成されます。



十分な睡眠も骨をつくります

睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も身体も健やかに成長していきます。ぐっすり眠ることも骨をつくるためには大切なことなのです。

子どもの骨が弱くなっている？

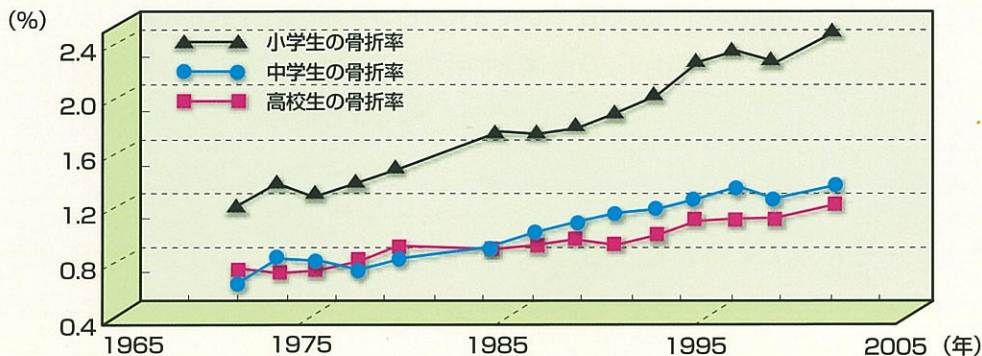


図 骨折発生率の経年変化 (鳥居俊:小児内科 2009; 41(8):1112-1115より引用・改変)

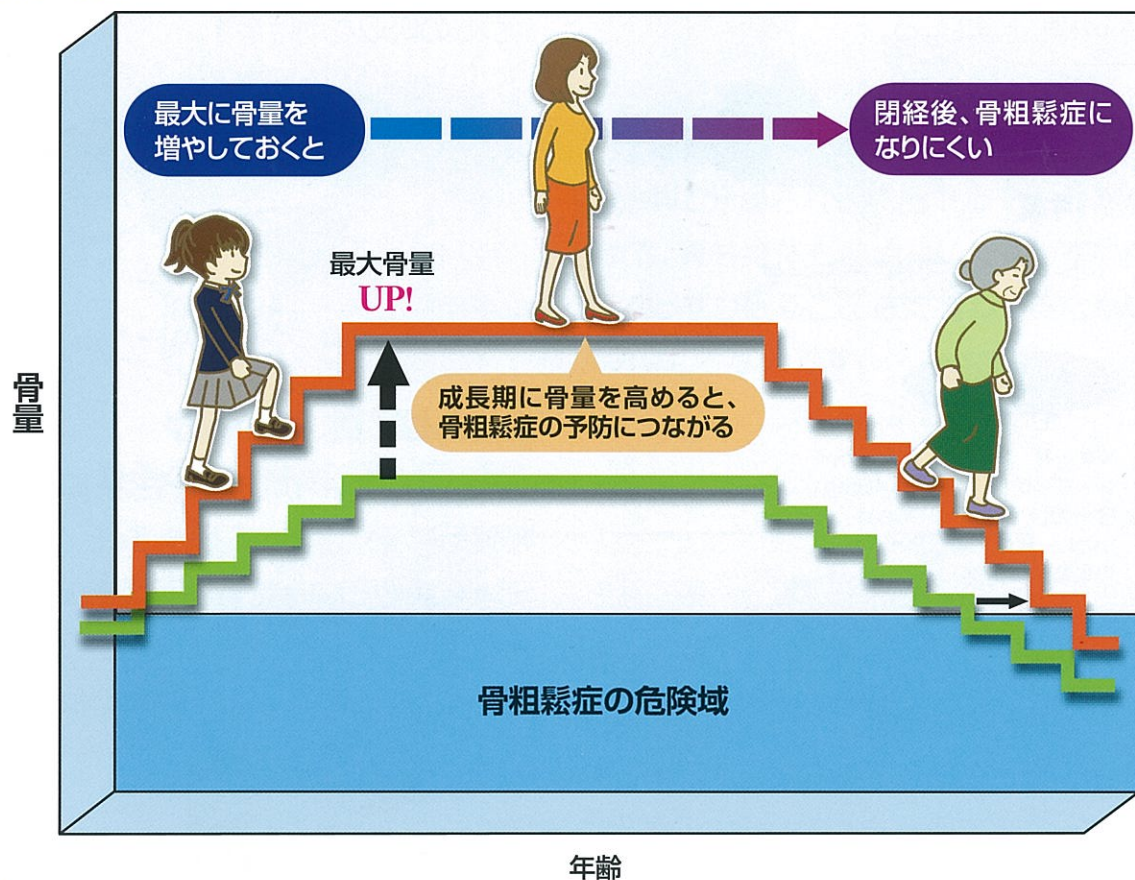
統計によると、1970年に比べて2000年には2倍以上に増加していることがわかりました。理由としては、外で身体を動かして遊ぶことが少なくなって運動の量や質が低下し、それに伴い骨折を避ける身体能力や骨強度が低下しているためと考えられます。

骨が育つのは20歳頃まで

骨量が増えるのは思春期の前半から中期にかけてで、女性で11～15歳、男性で13～17歳といわれています。これは骨の形成には女性ホルモンと男性ホルモンが深く関係しているためです。そして、骨量が最大に達するのは女性が18歳くらい、男性が18～20歳くらいといわれています。つまり、心身の発育時期に骨量を増やすよう心がけると、最大骨量を増やすことになります。

最大骨量を増やすことは、将来加齢とともに骨量が減っていくことになっても、骨粗鬆症の予防につながります。

■年齢と骨量のグラフ



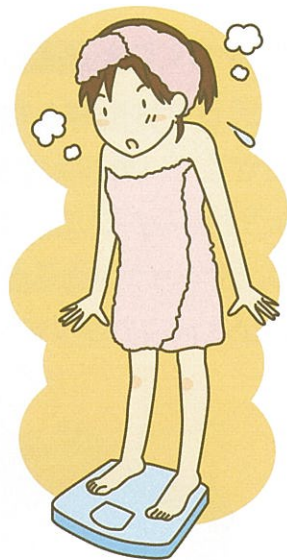
骨の成長—こんなことに注意して!

骨だけでなく、身体全体がどんどんつくられて成熟していく成長期。この身体づくりに大切な時期に、成長を妨げることとはなんでしょう。

🦷 ダイエット

女性にとって、体脂肪は正常な性機能に重要な働きをしています。子宮や卵巣など女性特有の臓器が未発達の際に、無理なダイエットによって体重や体脂肪を極端に減らすと、女性ホルモンの生成や分泌に悪影響を及ぼし、初潮の遅延や月経周期異常、無月経などを引き起こすことがあります。無月経が続くと骨量の低下につながります。

正常な月経周期には体脂肪率22%以上が必要であるといわれているため、成長期には最低限の体脂肪率は維持したほうがよいでしょう。



🦷 ハードなスポーツトレーニング

運動は骨づくりには大切ですが、やりすぎも禁物です。成長期の骨はやわらかく、この状態で激しいトレーニングをすると、骨折の危険性が高まります。

また、新体操やマラソン、バレエなど低体重ややせ体型が要求されるスポーツにおいて、身体の土台ができていない小学生の時期からの食事制限には注意が必要です。英才教育として、保護者も一生懸命になりがちですが、子どもの健康な成長を考えて、トレーニングには正しい知識をもって協力してほしいものです。



強い骨をつくる栄養素

丈夫な骨をつくるには、骨の構成成分であるカルシウムやビタミン類、たんぱく質などをしっかり摂ることが大切です。

🦴カルシウム

牛乳やチーズなどの乳製品、小魚類、豆腐などの大豆製品、小松菜などの野菜類、わかめなどの海藻類に多く含まれています。成長期には、一日1,000mg以上のカルシウム摂取を目標にしましょう。

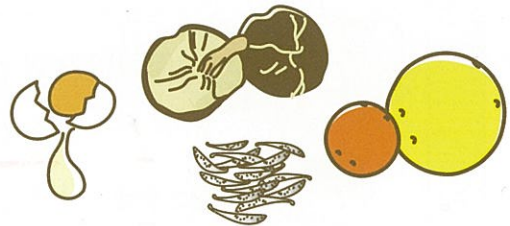


カルシウム量の目安

牛乳一杯	220mg	
チーズ一切れ(30g)	140mg	
ヨーグルト1カップ(100cc)	120mg	
いわし一尾(50g)	290mg	
小松菜(100g)	160mg	など

🦴ビタミンD、ビタミンC

ビタミンDは、カルシウムといっしょに摂ると腸での吸収を手助けしてくれます。日光にあたることで皮膚でも産生されますが、食品からもしっかり摂取しましょう。ビタミンCもカルシウムの吸収を助けます。



★ビタミンD

小魚、卵黄、干しいたけ
など

★ビタミンC

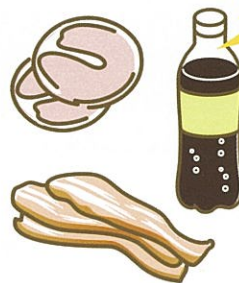
オレンジ、グレープフルーツ
など

🦴たんぱく質、そのほか

たんぱく質は肉類、魚類、豆類、卵、乳製品に多く含まれています。ビタミンK、亜鉛といった微量元素も必要です。

🦴リン

リンも骨には大切な成分ですが、摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害する恐れがあります。スーパーなどで販売されている加工食品は、大量のリン酸を含んでいます。コーラなどのソフトドリンクも同様です。摂りすぎには十分注意しましょう。



摂りすぎ注意!

バランスよく食べて、運動して、よく眠る。健康で規則正しい生活のリズムが、一生の骨を丈夫にすることにつながります。