



未だなお 衰え知らぬ COVID-19 夢の祭典 開催危うし

本来なら今ごろ日本中は、第32回東京オリンピックの興奮で包まれていた事でしょう。現在のところ来年の夏に開催の予定ではありますが、世界的に見れば今だ勢いの衰えない新型コロナの影響は大きいようです。聞くところによると再延期はなく、この秋または春先に開催可能か中止かを判断されるようです。確かに参加したくてもできない国があっては、強硬開催しても本来のオリンピックの意義は薄れるかもしれません。新型コロナで落ち込んでいる全世界に夢と希望を与えるスポーツの祭典を、ここ日本で行えるといいのですが…。さて、今回は健康長寿には欠かせない骨の病気である骨粗しょう症についてまとめました。

いつまでも 自分の足で 歩けるよう 常日頃から 骨を鍛える!

世の中には元気なお年寄りが増え、毎年行われるスポーツ庁の調査によると、75歳以上の人の体力は年々高くなっているそうです。しかし、そんな活発な高齢者でも年齢とともに骨は弱くなるため、ちょっとした転倒から重篤な骨折を引き起こして、寝たきりの原因になってしまうケースも少なくありません。



こうした日常生活の中での高齢者の骨折は、ほとんどの場合、「骨粗しょう症」を発症しているためといわれています。初期には自覚症状がないため、検査以外では早期発見が難しく、けがをしたり痛みが出るまで病気に気づかないことが多いようです。発症には加齢に加え遺伝的な要因もあり、さらに近年の研究では、それまでの生活習慣も大きく影響していることが分かってきたようです。

要介護の原因ともなる骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨が軽石のようにすき間だらけとなり、もろくなって折れやすくなる病気です。骨がスカスカになると、荷物を持ち上げる、尻もちをつく、あるいは体をひねるだけでも背骨がつぶれるなど、簡単に骨折してしまうことがあります。そのため背中が丸くなったり、身長が縮んだりしてしまいますが、昔からお年寄りによく見られた症状のため、これらを単なる老化現象の一種と考えてしまわれているようです。



しかし、骨粗しょう症は医学的に見ても立派な病気です。骨粗しょう症の状態ですら、腰椎や大腿骨などを骨折すると寝たきりや要介護になるリスクが高まります。要介護者になる原因で骨折は第4位、10人に1人以上の割合と高い結果となっています。



骨粗しょう症になりやすいタイプの人は要注意

- ① 家族（特に母親や祖母）に骨粗しょう症の人がいる(いた)…体格や骨の質には遺伝因子が関係するそうです。
- ② 閉経後または月経が不順な女性…閉経後にカルシウムの吸収や骨をつくる女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量が減少します。
- ③ 生活習慣が不健康な人…インスタント食品の食事や無理なダイエットはカルシウム不足に。日光に当たらず、運動不足の状態ですら骨に刺激がかからない生活、過度な飲酒や喫煙も骨粗しょう症の原因になります。



骨を丈夫に保つ正しい生活習慣とは？

1. 毎日の食事でカルシウムを十分に取ろう

毎日、乳製品を適量(牛乳なら1日コップ1杯)や骨ごと食べられる小魚を取るよう心掛けましょう。さらにカルシウムの吸収を助ける緑黄色野菜、海藻類、大豆製品もたっぷり食べましょう。

2. 短時間の日光浴でビタミンDをつくらう

カルシウムの吸収に必要なビタミンDを体内で合成するためには、日光浴が必要です。



3. しっかり運動してカルシウムを骨に定着させよう

運動で骨に刺激が加わると新しい骨をつくる骨芽細胞が活発化し、骨量がアップすることが分かっています。無理なく続けられる1日30分程度のウォーキングや、骨に負荷をかけられるスクワットなどが適しています。特に最近話題になっているのが、家でも簡単にできる運動が「かかと落とし」運動。やり方はいたって簡単で、両足をそろえたまま立ち、かかとを上げます。つま先立ちの姿勢から、かかとをストンと落とします。これを2秒に1回のペースで50回程度繰り返すだけです。姿勢が不安定になる場合は、いすの背などにつかまるとよいでしょう。大切なのは、ストンと一気に着地するときの骨への衝撃。体重の3倍の負荷が骨芽細胞を活性化して、骨を丈夫にするそうです。



編集後記

骨粗しょう症は自覚症状がほとんどありません。健康診断に含まれている骨粗しょう症検診を受けて見つかったという人がほとんどのようです。栄養が偏



ったダイエットをせず、紫外線をしっかり防ぎながら短い時間でも日に当たることを心掛けましょう。骨粗しょう症の予防はいつ始めても遅いということはありません。今できることをコツコツと取り組み、若い頃から骨粗しょう症にならない予防をしていきたいものです。