

# ご存知ですか？ 「いつの間にか骨折」



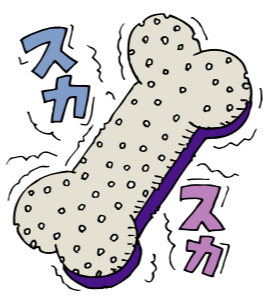
健康上の問題がない状態で日常生活を過ごせる期間を「健康寿命」と言いますが、男性で約9年、女性で約12年も平均寿命より短いそうです。この健康寿命を短くする原因の一つが骨粗しょう症の中でも特に注意したい「いつの間にか骨折」です。今月はこの「いつの間にか骨折」をご紹介します。

「いつの間にか骨折」とは？  
骨は一度作られたらそのまま残るのではなく、古い骨細胞を壊して、そこに新しい骨細胞を作ることを繰り返しています。カルシウム不足などで、古い骨細胞を壊した分だけ新しい骨細胞を作ることができない状態が続くと、骨は次第にス



カスカになってしまいます。

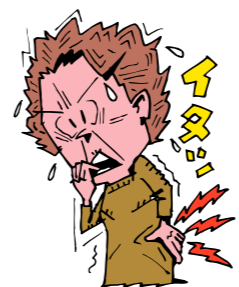
骨がスカスカ状態の「骨粗しょう症」になると、自分の体重に背骨が耐え切れなくなって、気づかないうちに背骨がつぶれてしまうことがあります。これが「いつの間にか骨折」です。骨のスカスカ状態にもよりますが、尻もちをついたり、荷物を持ち上げただけ、また、くしゃみをしただけで骨折するなどということも起きるようです。



骨粗しょう症では、手首や足の付け根の大腿骨なども折れやすくなりますが、背骨の骨折は痛みを感じないこともあり、1個でも骨折すると周りの骨に負担がかかり、2個、3個と連続して骨折してしまうこともあります。また、背骨がつぶれると、長期間の入院やリハビリ、さらには寝たきり状態になってしまふこともあります。

## ■こんなサインに注意

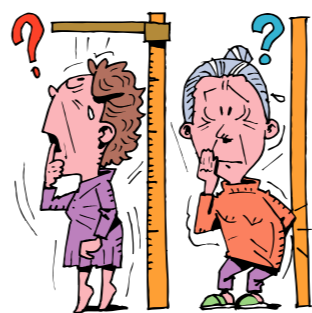
●腰や背中への痛み  
骨折そのものや背骨の変形による筋肉への負担が原因で、腰や背中が痛むことがあります。また、痛みがともなわないこともありますので、次のようなサインにも注意してください。



●背中が曲がる  
骨折したことで背骨が変形し、背中が曲がってしまうことがあります。

## ●身長が低下

背骨1個の厚さは2cm程度なので、短期間に2cm以上身長が低下したら、背骨が骨折している可能性があります。



## ●息苦しさや便秘など

骨折が原因で腰が曲がってくると、内臓が圧迫されて、逆流性食道炎や食欲不振、息苦しさ、便秘といった症状が出ます。



## ●やせ過ぎ・肥満

やせ過ぎると体を支える骨や筋肉が弱くなります。肥満は骨に負担をかけてしまいます。将来、「いつの間にか骨折」にならないために、やせ過ぎと肥満は改善していきましょう。

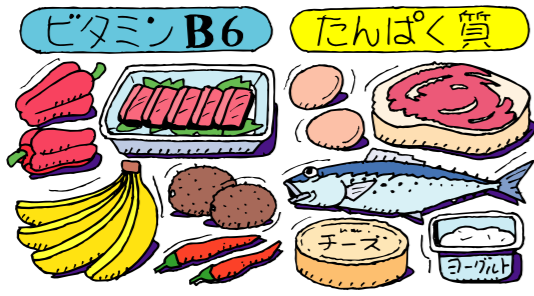


## ■予防策1 骨をスカスカにしない

「いつの間にか骨折」の予防で重要なことは、骨

## ■予防策2 筋肉を減少させない

「いつの間にか骨折」の予防では、骨を支える筋肉を減少させないことも大切です。筋肉を減少させないようにするためには、散歩などの軽い運動を毎日行うこと。さらに筋肉を作るたんぱく質を



しっかりと摂ることで、たんぱく質は肉、魚卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれています。摂取のポイントには、いろいろな食品から摂ること。特に高齢の方は肉や卵が不足しがちなので注意してください。また、たんぱく質の分解や合成を促すビ

をスカスカにしないこと。

そのためには骨を作っている栄養素のカルシウムと、その吸収を助けるビタミンD、骨を作るのに欠かせないビタミンKを摂ることが大切です。

■カルシウムの多い食品(含有量mg)	
牛乳(1カップ)200g	220
プレーンヨーグルト(1カップ)200g	240
しらす干し(大さじ1杯)15g	78
ほうれん草(1把)可食部270g	132
木綿豆腐(1丁)300g	360
■ビタミンDの多い食品(含有量μg)	
サケ(切り身)100g	32
ぶなしめじ(1パック)可食部90g	2
■ビタミンKの多い食品(含有量μg)	
納豆(1パック)50g	300
ブロッコリー(1個)可食部100g	160

カルシウムを多く含む食品は、牛乳、乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆、大豆製品です。ビタミンDは魚類、きのこ類に多く含まれています。ビタミンKは納豆、緑黄色野菜に多く含まれています。

ちなみにカルシウムは成人男性で1日に650〜800mg、成人女性で650mg摂ることを厚生労働省は推奨しています。

タミンB6を含む食品をいっしょに摂れば、たんぱく質を効率よく摂ることができます。ビタミンB6はマグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナなどに多く含まれています。

骨密度のピークは20代〜30代といわれています。男性は60代から、女性は50代から急速に骨密度が低下し、女性は60代以降になるとピーク時の半分以上になってしまいます。骨密度の低下は、背骨の「いつの間にか骨折」だけでなく、腰や関節などの動きも低下させてしまいます。

そうしたことが原因で日常生活に支障をきたすことになれば、ご本人も大変ですが、介護するご家族や周囲の方も大変です。そうならないために、若いときから骨や筋肉を衰えさせない食事や運動を心がけ、要支援や要介護にならない健康寿命を延ばしたいもの。骨が弱っていないか心配な方は、医師への相談をおすすめします。