



# 「骨粗鬆症」について

骨粗鬆症とは加齢や生活習慣などさまざまな理由により骨密度が大きく減り、骨がスカスカになって強度が落ち、折れやすくなる病気です。男女ともに発症する可能性がありますが、特に女性に多く見られます。その大きな要因のひとつが女性ホルモンである「エストロゲン」の影響です。若い女性であっても、過度なダイエットややせ願望による栄養不足、月経不順、運動不足などが発症のリスクとなります。



総合健康開発センター 保健師 小島 菜奈

## 老化と骨の関係

骨の状態は、骨を作る「骨芽細胞」と骨を壊す「破骨細胞」のバランスで決まります(図1)。閉経後は破骨細胞の働きを抑える「エストロゲン」が激減するため、骨の形成が追いつかず、骨量が低下します(図2)。日本人女性のうち60代の約20%、80代の約60%が骨粗鬆症といわれています。骨粗鬆症により骨折すると、要介護になる原因となります。寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすためにも、定期的な検診で骨の強度低下を早期に把握し、予防・改善に努めることが重要です。

図1 骨の新陳代謝のバランス

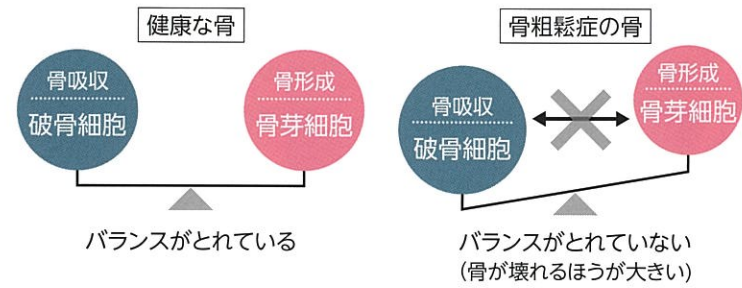
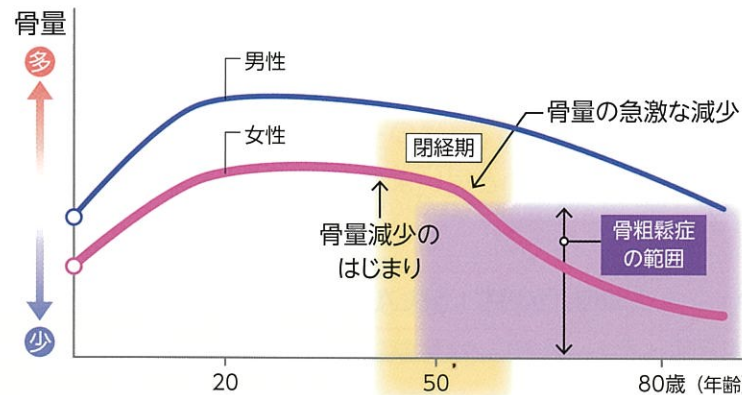


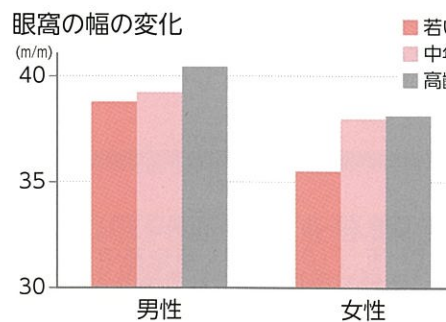
図2 年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



## 見た目にも影響?! 骨粗鬆症

骨が弱くなると外見にも大きな変化が現れます。背骨がつぶれて背中が丸くなったり、身長が縮んだりするだけでなく、顔の老化も進みます。頭蓋骨の骨量も減るため、頭皮が緩んでシワやたるみの原因にも。グラフ(図3)に示すように、高齢になるほど頭蓋骨の骨量が低下し、眼窩(眼球の入っているくぼみ)が拡大します。つまり、目がくぼんだり、目の下がたるんだりして、いわゆる「老け顔」になります。

図3 骨の減少が「老け顔」の一因に!?



男女各60人の頭蓋骨をMRIで撮影し、骨の状態を若い(20~40歳)、中年(41~64歳)、高齢(65歳以上)の3群で比較。男女ともに加齢に伴う顔面の骨量低下によって眼窩の幅が拡大していた。このほか、あごの骨などの減少も確かめられた。

※日本経済新聞「骨が弱いと老け顔に 40代の1割が『骨貯金不足』」 日本経済新聞社、2017年

## 骨粗鬆症の予防法は?

### 食事

1日700mgのカルシウムとビタミンD(10~20μg)・ビタミンK(250~300μg)の摂取を心がけましょう。



### 運動

骨に刺激を与えるようなジョギングやウォーキング、階段の上り下りの他、かかと落としやジャンプといった運動も有効です。

### 日光浴

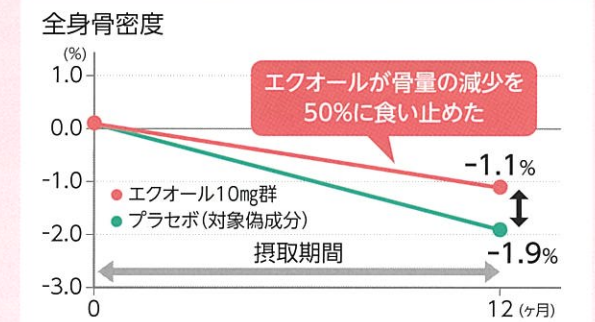
ビタミンDが体内で合成されカルシウムの吸収を助けてくれます。もちろん、過度な紫外線防御は控えましょう。

### 大豆由来成分エクオール

大豆や大豆食品に含まれる大豆イソフラボンが腸内細菌で変換されて生成されるエクオールは、エストロゲンとよく似た働きをするため、エストロゲンが減少する時期の健康を支える働きが期待されています。

エクオールの摂取と骨密度の変化についての研究では、エクオールを産生しない45~60歳の閉経後女性93人を対象に、エクオール1日10mg摂取群とプラセボ(対照偽成分)摂取群の1年後の骨密度の変化を計測しました。その結果、エクオールを10mg摂取したグループの骨密度の低下が有意に少ないことが証明されました(図4)。

図4 エクオールの摂取と骨密度の変化



※更年期ラボ「骨粗鬆症・骨量減少に関する解説」 <https://ko-nenilab.jp/equol/about05/bonelos/>

## 2025年度から定期健診の「節目年齢オプション」に【骨密度検査】が追加! (がん検診含む)

対象 4月1日時点で 50・55・60歳の女性社員

(注) 受診する医療機関によって検査方法が異なります。実施可能な医療機関を確認し受診予約をしましょう。

- 骨密度検査の目的は骨粗鬆症の早期発見です。
- 骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて何%であるかで表示されます。
- 検査法はレントゲンを用いた方法(DXA)がお勧めです。

次回は \*『プレコンセプションケア』について