



骨の話

～骨活のすすめ～

令和6年3月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

骨の役割

① 体の支柱となり支える

② 大切な臓器を守る

③ 運動の支点となる

骨と筋肉が繋がり、関節が支点となって活動ができる。

④ 血液を作る

骨の中心部にある骨髄で赤血球・白血球・血小板などが作られる。

⑤ カルシウムを蓄える

骨はカルシウムの貯蔵庫で、血中のカルシウムが減ると骨からカルシウムから補給される。

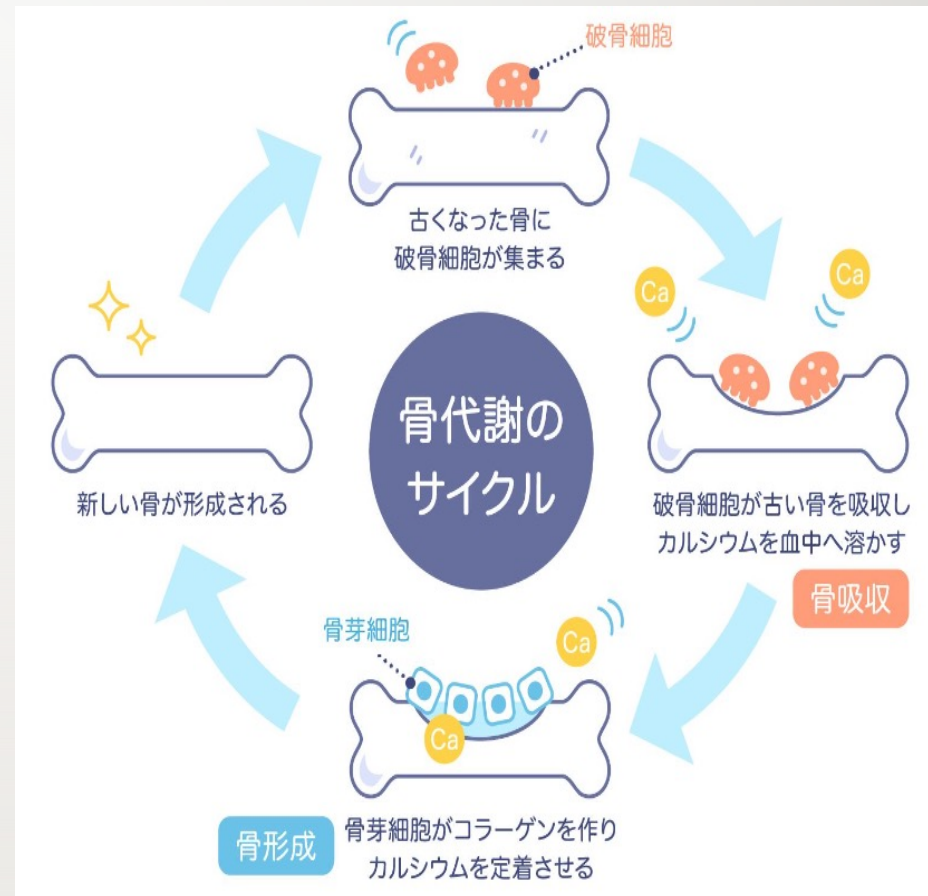
骨代謝

骨は日々新しく入れ替わっています。

破骨細胞が古くなった骨を溶かし(骨吸収)

骨芽細胞が新しい骨を作る(骨形成)

このバランスが整うことで、少しずつ新しい骨に生まれ変わり、健康な骨が維持されています。



骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

骨粗鬆症とは、「骨代謝が崩れ、骨形成を骨吸収が上回る状態が続き、骨が脆く骨折リスクが高い状態」を指します。

骨粗鬆症は特に閉経後の女性に多く見られる疾患ですが、加齢とともに男女とも発症リスクは高まります。

しかし実は若い人(特に女性)でも、栄養不足、運動不足、睡眠不足などによって骨の成長が阻害され骨密度が低下して骨粗鬆症を発症し、骨折のリスクが高まりますので注意が必要です。

骨活とは

食生活や運動で骨の健康を保つ活動のこと。

骨粗鬆症対策の一環として、厚生労働省がインターネット上で

「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」を解説している。

スマート・ライフ・プロジェクト ホームページより

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>



骨活を効率よく行うために

骨活を考える際、除去できる危険因子と除去できない危険因子があります。

除去できない危険因子

- ・ 加齢
- ・ 低骨密度
- ・ 性別(女性)
- ・ 家族歴
- ・ 遅い月経
- ・ 早期閉経
- ・ 過去の骨折歴

除去できる危険因子

- ・ 栄養不足
(カルシウム、ビタミンD・K)
- ・ 栄養の過剰摂取
(リン、食塩)
- ・ 生活習慣
(運動不足、日光浴不足、過度な飲酒、喫煙、
カフェインを含んだ飲料の多飲)
- ・ 過度な体重制限

骨活ポイント 〈食事〉

骨活を考える上で規則正しい栄養バランスを意識した食事は欠かせません。

【カルシウム】

日本人は男女ともにどの年代もカルシウム摂取量が不足しています。毎日の目標はカルシウム700mg(牛乳では約600ml)摂取です。

【ビタミンD】

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にして血中カルシウムを調整する等の役割を担っています。

食事から摂ることに加え紫外線に当たると体内でも合成されます。ビタミンDを多く含む食材には魚介類やキノコ類があります。

【ビタミンK】

ビタミンKはカルシウムが骨に沈着するのをサポートする作用があります。

脂溶性ビタミンのため油脂と一緒に摂ると吸収率が上がります。

ビタミンKを多く含む食材には、緑黄色野菜・大豆・海藻類などがあります。

骨活ポイント 〈運動〉

最近、運動不足を感じていませんか？

骨は運動によって強くすることができます。

骨活では、骨に刺激を与えるような運動がポイントです。

骨に負荷がかかることで骨を作る細胞が刺激され、その作用が活発になるといわれています。

運動に苦手意識があったり時間がないという人が多いかもしれませんが、まずは現状+**10分**を目標にチャレンジしてみましょう。

骨活ポイント 〈生活習慣〉

【日光浴】

ビタミンDは食事から補うことができますが、80%は日光に当たることで合成されています。毎日の適度な日光浴がお勧めです。

【禁煙】

喫煙は骨に悪影響を与え、骨密度を低下させてしまいます。禁煙をお勧めします。