

### 骨粗しょう症の危険因子

除去できない危険因子	除去できる危険因子
加齢	カルシウム不足
性(女性)	ビタミンD不足
人種	ビタミンK不足
家族歴	リンの過剰摂取
遅い初潮	食塩の過剰摂取
早期閉経	極端なダイエット
過去の骨折	運動不足
	日照不足
	喫煙
	過度の飲酒
	多量のコーヒー

厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットから引用

## ⑤ 骨粗しょう症…

# 予防できるものではないもの



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会学術専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

## 人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生 全開発部部長 山科 章

前回は骨の構造を説明したのち、骨粗しょう症の原因を紹介しました。「骨粗しょう症」と聞くと、お年寄りの

因子は数多くあります

が表のように除去予防できるものとできないものに分けることができます。ここでは

予防できる危険因子の影響について紹介します。カルシウム(Ca)

は骨の重要な構成成分です。古くなった骨は壊され、骨からカルシウムが血液へと溶けだり、新たに血液からカルシウムが取り込まれて新しい骨が作られます。こうして、繰り返しの作り直しによって骨の強さを保っています。

一方、血液中のカルシウムも生命維持に重要です。血液の凝固を促して出血を予防し、心筋の収縮作用を増やし、筋肉の異常な興奮性を抑えます。そのため、カルシウムが不足

すると、骨のカルシウムを取り崩して血液中のカルシウムを保ちます。骨の健康には、十分なカルシウムが必要なのです。しかし、カルシウムを多く取ると、腎臓は解毒されませんが、カルシウムは腸からの吸収を促進するビタミンDが必要ですが、カルシウムDを作っていますが、紫外線の助けが必要なので、日光当たる必要があり、日光不足は紫外線の助けが必要な

ウムの骨への取り込みを助けるビタミンKも必要です。その他、塩を摂りすぎると、腎臓は過剰なナトリウムを排泄しますが、カルシウムも引き連れて排出されます。喫煙は骨を弱くし、骨代謝に悪影響を及ぼします。

影響を及ぼします。前回、紹介した鉄粉コンクリートのコンクリートに相当するカルシウムタンからなるハイドロキシアパタイトの中はカルシウムの100分の1くらいですが、アネシウムは骨を強く保つのに重要な役割をします。

加工食品はほとんどに添加されています。運動によって骨に過度な負荷をかけると、芽細胞が活性化され、新しい骨を作る働きが促され、骨形成に役立ちます。骨粗しょう症の予防には骨粗しょう症の予防に必要です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。