

# 第10回 京滋骨を守る会 講演会



第10回「京滋骨を守る会講演会」(主催:認定NPO法人京滋骨を守る会、後援:公益財団法人骨粗鬆症財団)が2023年11月25日、京都市上京区のKBSホールで開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、同講演会の開催は4年振りです。当日は多くの参加者が集まり、骨の病気の仕組みやホルモンによる影響、そして予防のための運動や食事など幅広く学びました。



第1部では山陰労災病院の萩野浩副院長が転倒による骨折リスク等について解説しました。「足を交差する際に転倒しやすい」と横移動で転倒する様子を動画で解説すると、会場からは大きな声があがり、大きくならず様子が見られました。

続いて医仁会武田総合病院疾病予防センターの今井優科長(健康運動指導士)が健康体操を実演。会場の座席を利用した片脚立ち体幹運動など、幾つもの健康運動を実演し、軽妙なトークで笑いを誘いながら全員で運動を実践しました。

第2部は京都市立病院内分泌内科の小松弥郷部長が、骨・カルシウムの量を制御する副甲状腺ホルモンの働きなどを解説しました。終盤は会場参加によるクイズが行われ、講演のポイントを笑顔でおさらいしました。

最後のプログラムは医師、健康運動指導士、管理栄養士ら専門家が会場の質問に答える質疑応答です。会場からは、骨粗鬆症の治療薬や栄養摂取など次々と質問が寄せられ、登壇者は事例を挙げながら答えるなど大盛況となりました。

## 講演抄録1



### ピンピンコロリはみんなの願い ～骨卒中を予防しよう～

独立行政法人労働者健康安全機構  
山陰労災病院 副院長  
萩野 浩

#### 骨卒中って何?

「骨卒中」は健康寿命の大敵です。脳卒中なら知っているけど骨卒中は初めて聞く、と言う方が多いかもしれません。「骨卒中」とは、骨粗鬆症が原因となって、ご高齢の方が股の付け根や背骨を骨折することです。これらの骨折が起こると、思うように歩けなくなったり、背中が曲がって食事がうまくできなくなったりします。股の付け根の骨折では、骨折する前には自由に家の外を歩いていた人のうち、半分以上の人が屋外での歩行ができなくなります。また背骨の骨折が起こった人は死亡の危険性が、骨折していない人の6.7倍に高まります。

「骨折」というと、簡単に治ってしまうようなイメージがあるかもしれませんが、たしかに成長期の小児や若いスポーツ選手が骨折しても、すぐに元気になってスポーツでまた大活躍する姿をよく目にします。しかしながら骨粗鬆症が原因でこれらの骨折が起こると、そうはいきません。それまでできていた日常の生活ができなくなり、命にも関わりますので、脳卒中に似ています。そこで、ご高齢の方に生じたこれらの骨折は「骨折」ではなく「骨卒中」と呼ばれるようになりました。骨卒中はピンピンコロリの大敵なのです。

#### 骨卒中を防ぐには?

どうすれば骨卒中が予防できるのでしょうか?それを考えるために、どうして骨卒中が起こるかを考えてみましょう。骨卒中の原因は、①骨粗鬆症のために骨が弱くなること、②転ぶこと、です。骨が丈夫でしたら、普通の生活をしていて、骨折が起きることは少ないのですが、骨が弱くなっ

(1マス=1単位=カルシウム 200mg)

ヨーグルト (160g)	牛乳 (180ml)	大葉の葉 (生100g)
プロセスチーズ (30g)	ゆでた小松菜 (130g)	木綿豆腐 (1/2丁)
海苔 (10g)	めざし (4尾)	干しひじき (15g)
しらもち (40g)	がんもどき (75g)	ごま (大豆ひき)

図…カルシウムの多い食品

てしまうと、さい

なことで骨折が起きます。また、股のつけ根の骨折の90%以上は転倒が原因で起こっているのです。つまり、骨卒中を予防するには、骨が弱くならないように骨粗鬆症の予防や治療をすること、転倒を防止することです。

#### 骨粗鬆症と転倒の予防

骨粗鬆症を予防するには、適切な食事と運動が大切です。食事ではカルシウムとビタミンDに気を配って下さい。カルシウムは乳製品をはじめとする図の食品に多く含まれています。この中からお好きな食品で結構ですので、現在の食事にもう1品加えてみて下さい。ビタミンDはサケ、サンマ、ブリなどの魚や、干しいたけ、きくらげに多く含まれています。

運動は骨粗鬆症と転倒の予防になります。運動は関節の痛みや年齢で、できる内容が違いますので、お一人お一人にあった運動をしてください。日本整形外科学会が推奨しているロコモーショントレーニング(ロコトレ)は良い運動です。これは開眼片足立ち訓練、スクワットなどの運動です。詳しくは日本整形外科学会のホームページ(「ロコモ」で検索)をご覧ください。ロコトレは転倒防止にもなります。

転倒の予防には転倒しにくい住環境をつくることも大切です。骨卒中の多くが「屋内」で起こっています。転倒、骨折事故が起こった場所が多いのは「廊下」、「トイレ」、「室内」、「風呂」です。これらの場所を一度見直して、「手すりをつける」「暗い場所には照明をつける」「できるだけ段差をなくす」といった改善を行ってください。

## 講演抄録2

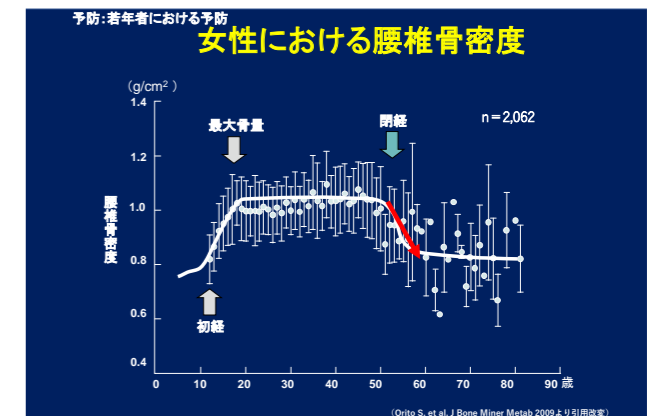


### なぜ骨粗鬆症になるのか ～ホルモンから骨の健康を考える～

京都市立病院 内分泌内科 部長  
認定NPO法人 京滋骨を守る会 理事  
小松 弥郷

骨には3つの大切な役割があります。①体を支え、重要な臓器を保護します。頭蓋骨は脳を、肋骨は肺や心臓を、骨盤は生殖器などの内臓を覆う構造を取っています。②骨の内部は空洞で軽くて丈夫にできています。内部に血液をつくる骨髄という大切な器官が入っています。③骨はカルシウムの貯蔵庫としての役割があり、必要に応じて血液中にカルシウムを供給します。カルシウムは生物にとって大事なミネラルで筋肉の収縮、血液凝固、神経の伝達など生命の維持に必須の役割を果たしています。

女性ホルモンの働きには①お腹まわりの内臓脂肪を減らし乳房とお尻に脂肪を蓄える、②骨にカルシウムを蓄えるなどがあり、女性は思春期を迎え生理が始まると女性らしい身体つきになります。妊娠中には女性ホルモンは高いレベルを維持し、これらの作用を通じて出産、授乳に備えて準備します。出産後、女性ホルモンは急激に低下し授乳中は低レベルが続きます。女性ホルモンの作用は逆転し、蓄えていたカルシウムと脂肪を母乳中に放出します。授乳が終わると女性ホルモンの回復とともに脂肪や骨も元に戻ります。更年期になると女性ホルモンが次第に減少し、ちょうど授乳期におきたのと同じように骨からカルシウムが溶け出し急激な骨密度の低下へとつながります。子どもを生んで育てるという生物として最も大切な役割を女性は担っているのですが、皮肉なことに女性が骨粗鬆症になりやすい原因にもなっているのです。男性の骨密度の減少がゆるやかなのは男性ホルモンの一部は女性ホルモンに変化する(逆は不可)ためだと考えられています。



重要な働きがあるホルモンの一つに甲状腺ホルモンがあります。体温やエネルギー代謝を調節し、脳や心臓、腎臓、胃腸などの働きを助けます。甲状腺ホルモンが不足しても多すぎても体は不調をきたします。また、副腎皮質ホルモンや副甲状腺ホルモンが多すぎても骨粗鬆症になることが分かっています。

ホルモンの視点から骨を守るための健康法を提案します。①性ホルモンや成長ホルモン:運動や筋トレが効果的で若々しく見えるようになります。②甲状腺ホルモン:エネルギー摂取と直結しているため毎日しっかり食べ必要なカロリーをとるようにしましょう。③副腎皮質ホルモン:ストレスを避けて楽しく暮らしましょう。くよくよと思悩むこともよくありません。規則正しい生活も大切です。④副甲状腺ホルモン:ビタミンDとカルシウムは不足しがちです。しっかり摂取しましょう。

さらに「和式トイレはスクワット運動、神社参拝は足腰の鍛錬、正座は膝関節と足関節のストレッチ」としての効果があり、日本古来の生活習慣にもメリットがあります。すっかり欧米化してしまった生活習慣を少し見直してみてもいかがでしょうか?