



新しい骨をつくる骨芽細胞と、古い骨を壊す破骨細胞の働きのバランスが崩れることで起こる骨粗しょう症は、ホルモンの状態に大きく影響される。

特に女性ホルモンのエストロゲンは、骨芽細胞と破骨細胞の作用のペースを調整している。閉経後の女性はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、骨粗しょう症は高齢女性の病気というイメージが強い。

しかし、金沢骨を守る会代表の三浦雅一北陸大理事・薬学部教授（日本骨粗鬆症学会理事・骨粗鬆症財団理事）は「過度なダイエットが原因で卵巣の働きが低下すると、エストロゲンの分泌が減り、骨粗しょう症になる若い女性が増えています」と強調する。出産後はカルシウムが急激に減るため、栄養不足の体では骨粗しょう症を引き起こしやすいのだ。

男性は50代から増

えらには男性も無関係ではない。三浦教授は「50代後半から男性でも骨密度が低下している可能性があります」と注意を呼び掛ける。

その原因が50代に差し掛かる頃が増える「LOH（加齢男性性腺機能低下）症候群」だ。LOH症候群では、男性ホルモン「アンドロゲン」の分泌が急激に減り、骨密度の低下を加速させる。すると早期に骨密度が70

垂直方向の刺激を

%を下回り、骨粗しょう症を発症してしまつ。

加齢によって生じるホルモン不足が避けがたい以上、骨量減少に歯止めをかけるには運動習慣と食生活の見直しが必須だ。

重力で複数の骨強化

日常の歩行も心掛け次第では、有効な骨粗しょう症予防のエクササイズになる。三浦教授は「歩くときはかかとから接地し、重力をかかとで受け止める意識が大切です」と説く。

骨に垂直方向の力が加わると、かかとの骨から、腓骨、大腿骨、骨盤、腰椎と順に刺激が伝わる。複数の骨の強化が期待でき、ふくらはぎの筋トレにもなる。

簡単な歩行改善のほかには、骨を強くする「かかと落とし運動」を推奨する。ゆっくり上げたかかとを勢いよく、床にたたきつける動作である。転倒防止の運動としては、スクワットや片足立ち運動も効果的だ。

また、コロナ禍で乱れがちの食生活にも気を使いたい。三浦教授は「カルシウムの重要性は認知されていますが、ビタミンD、ビタミンKを意識的に摂取している人は少ない。骨をつくるには、この三大栄養素の摂取が不可欠です」と訴える。

骨の形成を促進させるビタミンKは納豆や緑黄色野菜に多く含まれる。カルシウムの吸収率を高めるビタミンDは干しシイタケやキクラゲなど乾燥きのこ類、サケなどから摂取でき、太陽をしっかりと浴びれば相当量を体内で合成することができる。

国内に骨粗しょう症の推定患者は1280万人といわれ、男性は300万人、女性は980万人とされる。しかし、三浦教授は「男性の場合、骨量を調べる検査が特定検診には含まれていないため、見落とされがちです」と指摘する。女性でも40〜74歳までが対象と制限があり、人生100年時代では潜在患者が多いことが問題視されている。

コロナ禍で生活様式が変化し、患者の若年化がさらに進むことが予想される昨今、骨への対策を早期に始めなければ手遅れになりかねない。

三浦教授は「骨粗しょう症は高齢者特有の病気と捉えず、若い世代から年一回は骨量を調べる検査を受けましょう」と訴える。超音波で簡単に骨量を測定できる検査は、内科、整形外科、産婦人科などで誰でも受診できる。「転ばぬ先の杖」として、自身の骨折リスクを把握することが重要だ。

かかとの骨から複数の骨に刺激が伝導する仕組みを説明する三浦教授
—北陸大薬学部キャンパス

かかと歩行で骨強く



かかとの骨から複数の骨に刺激が伝導する仕組みを説明する三浦教授
—北陸大薬学部キャンパス