

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

# はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター  
北九州市八幡東区平野1-11-1  
電話代093-672-6050  
http://www.kyuken.or.jp  
編集 機関紙編集委員会  
発行人 久野靖治

## 骨粗鬆症について ~健康寿命を延ばすために~

「健康寿命」とは健康上の問題がない状態で日常生活を過ごせる期間のことです。この「健康寿命」が短くなる要因の一つに、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)がありますが、骨粗鬆症による骨折や動作の制限もその大きな要因とされています。今回は、骨粗鬆症についてご紹介しましょう。



医師 原田 大史

### 1. なぜ骨粗鬆症になるのか?

加齢や閉経に伴い、エストロゲンというホルモンが欠乏することで、骨を分解する細胞と骨を作る細胞のバランスが崩れてしまいます。骨が分解されやすくなると、段々と骨は脆くなっていきます(骨密度の低下)。骨密度が低下しただけでは、特に自覚症状がでないため本人も知らない内に骨粗鬆症は進行していきます。男性でも骨粗鬆症は起こることはありますが、一般的には閉経によるホルモンの欠乏が原因で女性に起こることが有名です。また、①喫煙②飲酒③ステロイド剤の使用④運動不足⑤肥満⑥カルシウム摂取の不足、これらも骨粗鬆症の危険因子と言われています。★【図A】を参照

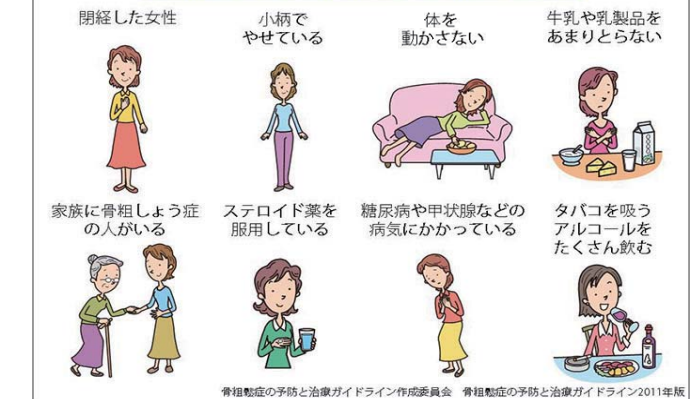
### 【正常な骨と骨粗鬆症の骨(背骨)】



### 2. 骨粗鬆症は治るのか?

現在は骨の分解(骨吸収)を抑える薬剤や女性ホルモンに類似した薬剤が開発されており、病院を受診して診断されれば処方してもらうこともできます。しかしながら、骨粗鬆症が進んで骨折やそれに伴う動作の制限が出てしまった場合には、治療や症状の改善がとても難しくなることがあります。骨粗鬆症を早く見つけることができれば治療効果が高くなり骨折による健康寿命の短縮を防ぐことも可能です。

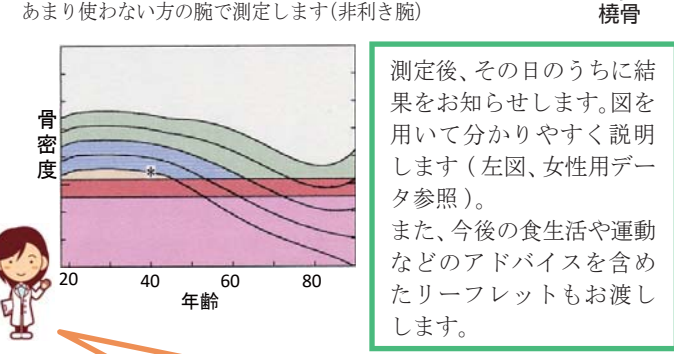
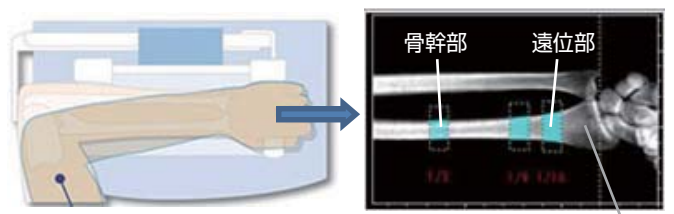
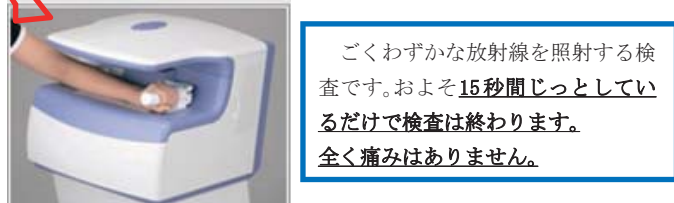
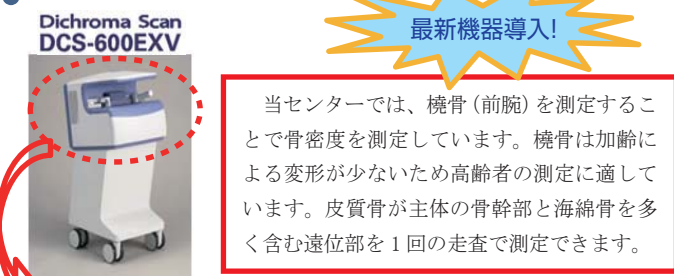
### 【図A】骨粗しょう症になりやすい人



### 3. 骨粗鬆症を早期にみつけるには?

当センターでは下欄で紹介されているように骨密度を測定する機械を導入して、皆様に骨密度の低下によるリスクをお知らせする機会を設けています。この結果に基づいて必要であれば病院を受診して頂き、骨粗鬆症の治療(=骨折の予防)を早めに受けて頂くことが目的です。

### 当センター骨密度測定機器の紹介と検査方法



測定後、その日のうちに結果をお知らせします。図を用いて分かりやすく説明します(左図、女性用データ参照)。また、今後の食生活や運動などのアドバイスを含めたリーフレットもお渡しします。

検査を希望される方は事前に御連絡をお願い致します。お申し込み・お問い合わせは健診企画グループ(093-672-6210)まで

## 夏の疲れたまっていますか? ~特に暑かった今年の夏!! たまった疲労回復についてのアドバイス~

### 『疲労って何?』

疲労には肩こりや腰痛、頭痛などの身体的疲れだけでなく、イライラや食欲不振、不安などの精神的な疲れもあります。

#### 【身体的な疲労】



#### 【精神的な疲労】



このような状態を放っておくと、発熱や重大な精神疾患、そして過労死など最悪の結果をもたらすことになりかねません。

### 『疲労回復に役立つビタミン』

ビタミンB群は疲労回復になくてはならない栄養素です。ビタミンB群には、B1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ピオチンの8種があり、お互い協力しながら糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーにかえる働きをします。不足すると代謝がうまくいかず、疲れやすくなります。特に、ビタミンB1は疲労回復のビタミンと言われます。レバー、豚肉、卵、うなぎ、ナッツ類、玄米などに多く含まれます。ビタミンB1は、玉ねぎ、ニラ、ねぎ、にんにくなどに含まれる“アリシン”と一緒にとると、アリチアミンとなって、吸収率が良くなります。疲労回復を助けるビタミンは、その組み合わせで効果が大幅アップします。

#### 【疲労回復おすすめメニュー】

- ◆豚しゃぶサラダ …… 豚肉(ビタミンB1)、玉ねぎ(アリシン)、梅干し(クエン酸)、お好みの野菜、ポン酢
- ◆ぎょうざ …… 豚ミンチ(ビタミンB1)、にら(ビタミンB2、アリシン)、にんにく(アリシン)、キャベツ、ぎょうざの皮
- ◆うなぎの柳川風 …… うなぎ蒲焼(ビタミンB1、B2)、卵(ビタミンB2)

### 『積極的休養(=アクティブレスト)』が疲労回復のカギ

◆疲れた時こそ休むより運動すること(これを積極的休養といいます)が疲労回復のカギです。血流を良くする適度な運動であるストレッチで疲労回復を高めましょう!



### 私の趣味 … シリーズで当センター職員の様々な趣味を紹介するコーナーです。 ~ 第9回: 健診グループ 健診係 中島 樹里 ~

私の趣味は、ランニングです。始めたきっかけは、社内誕生した「TEAM24」に誘われたことです。週末の早朝に、天気の良い時は家の近隣の陸上競技場周辺を5~10キロメートルは走っています。天候が悪ければジムに行き、ランニングマシンで走ります。最初は、きつくて5キロもやっとでしたが、徐々に慣れ、周りの景色を見る余裕も生まれ、好きな音楽を聴きながら走ると、更にテンションも上がります。来年は北九州マラソンに挑戦してみたいと思います! 皆さんも是非気持ちのいい汗を流されてみませんか。

九州健康総合センター  
大谷JCT 大九学州国際 至折尾  
至小倉 JR八幡駅

一般財団法人九州健康総合センター  
お問い合わせ先  
〒805-0062  
北九州市八幡東区平野1-11-1  
TEL093-672-6210(健診予約)  
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記  
世界保健統計平均寿命ランキング 2015 で日本(84歳)が見事第1位を獲得しました。高齢社会の現在、元気に体を動かし生き生きと暮らす為にも今回特集しました「骨粗鬆症」は避けたいものです。私も老後は、趣味や旅行にエンジョイしようと夢見っていますが、その夢を実現する為にも若い(?)うちから検診を受けたり(もちろん九健で)、食生活や運動に気を配っておかなくてはとしました。 皆さんも元気で楽しい老後を過ごす為にも始めるなら、今でしょ!!(古い...) Y・S