

骨を守ることは、自分の足で歩き続けること

津南町で、いつまでも自分らしい暮らしを続けるための「丈夫な家づくり」

2026年10月15日　つなん健康くらぶ
総合診療科　千手孝太郎



転倒・骨折



ドミノ倒ノ倒し





安静による筋力低下





介護が必要な生活へ

なぜ、骨に気をつける必要があるのでしょうか？

- 骨密度の数字を良くすることだけが目的ではありません。
- 一番怖いのは、骨折をきっかけに「今まで当たり前にできていた生活」が奪われることです。
- 畑仕事、近所とのお茶飲み、買い物。津南での大切な日常を守るために、骨折の「ドミノ倒し」を未然に防ぐ必要があります。

骨は毎日「建て替え工事」をしています



古い骨を壊す作業

古くなった骨を取り壊す働き。

新しい骨をつくる作業

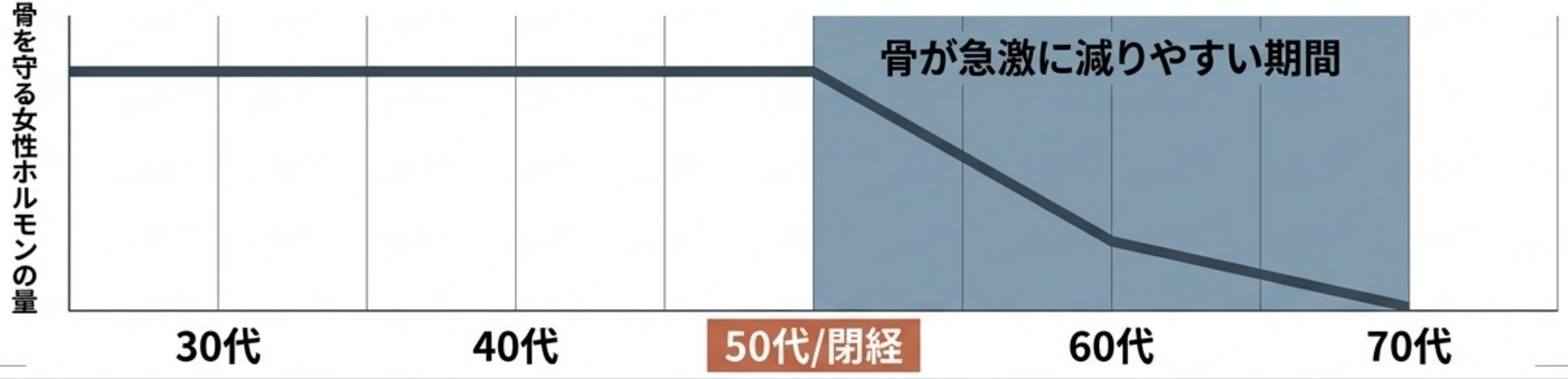
壊された部分に、新しい骨をつくり直す働き。

若い頃はこのバランスが保たれていますが、年齢を重ねると「壊す働き」が強くなり、骨がスカスカになってしまいます。痛みなどの症状がないまま進行するため、骨折して初めて気づくことが多い「沈黙の病気」です。

閉経は「骨の健康」を見直す大切なサイン

- 女性の体には、「骨が溶けるのを防ぐ女性ホルモン」が存在します。
- 閉経を迎えると、このホルモンが急激に減少し、わずか10年間で骨の量が約15%も低下することがあります。
- 「まだ50歳だから」「痛いところはないから」と安心せず、閉経前後から骨のチェックを始めることが重要です。

※男性も、年齢とともに少しずつ骨は弱くなります。



骨が弱くなっているサインと、正確な確認方法

見逃さないでほしいサイン



以前より身長が縮んだ



背中が丸くなってきた



転んでいないのに
背中や腰が痛い

医療機関での精密検査

- 手首やかかとの簡易検査で不安がある場合は、専用の機械で腰や太ももの付け根を詳しく調べます。
- 基準となるのは「若い頃との比較」。若い頃の骨の量を100%としたとき、自分の骨が「70%以下」になると、骨粗鬆症と診断される目安になります。



自分の骨の「現在地」を知る検査

骨密度検査では「YAM（ヤム）」という数字に注目してください。
これは「若い人の骨密度を100%としたとき、今のあなたの骨が何%か」を示す数字です。



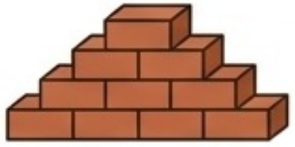
津南町では、以下の年齢の女性が骨密度検診の対象です。
健康診断の機会を逃さず活用ししましょう。

【対象年齢】
40歳、45歳、50歳、55歳

※60歳以上の方、男性、骨折経験がある方は、
年齢に関わらず医療機関へご相談を。

骨をつくる食事は「材料」と「大工さん」の組み合わせ

材料（カルシウム）



骨の主成分となる



目安は1日650〜800mg

働き手（ビタミンD）



腸からカルシウムを
吸収するのを助ける



基礎の支え
（たんぱく質・ビタミンK）



筋肉を保ち、
骨を丈夫にする

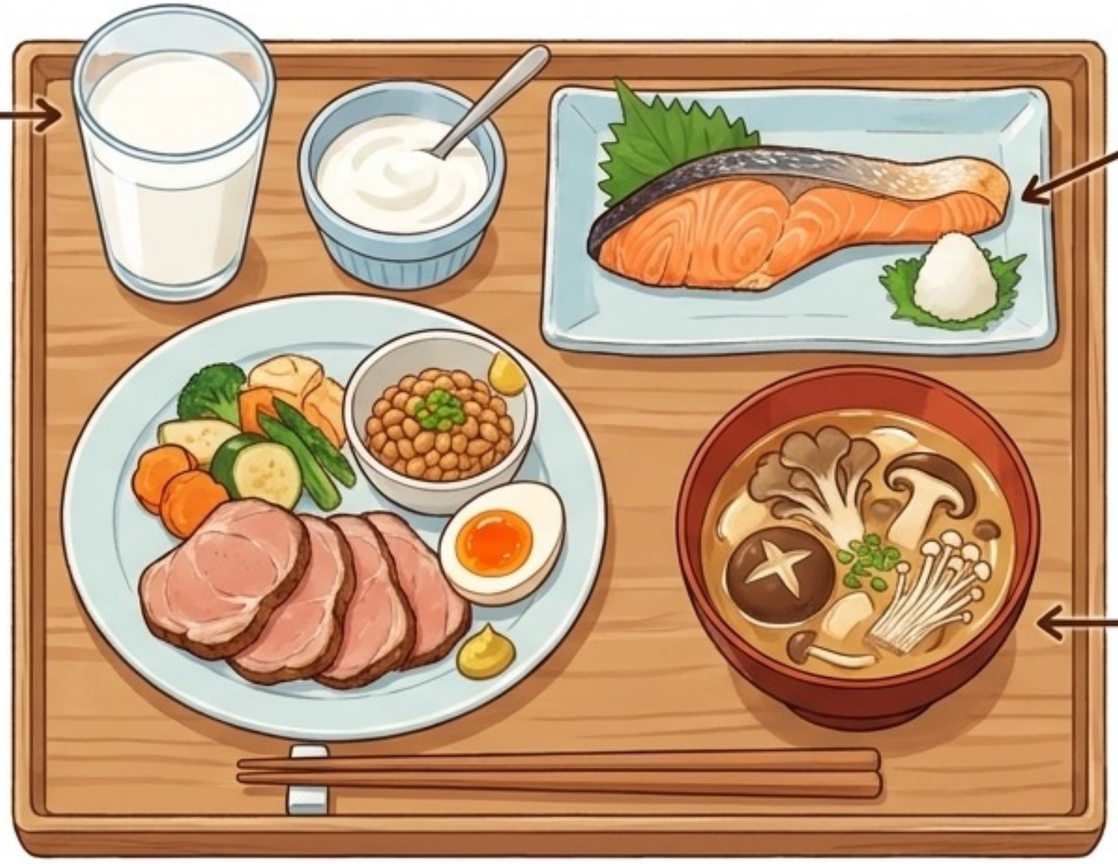


津南町の冬は日照時間が短いため、日光浴でつくられるビタミンDが不足しがちです。
冬場は特に、魚やきのこを意識して食べましょう。

【食べる】カルシウムを運ぶ「ビタミンD」、筋肉をつくる「たんぱく質」

牛乳や小魚などのカルシウムだけを摂っても、骨は強くなりません。腸で吸収を助ける「ビタミンD」と、身体を支える筋肉の材料になる「たんぱく質」の組み合わせが必須です。

カルシウム
（牛乳コップ1杯で約200mg。
小松菜や豆腐にも含まれます）



ビタミンD
（カルシウムの吸収を助ける。
鮭、サバ、きのこ類。
※日光浴でもつくられます）

たんぱく質&ビタミンK
（骨と筋肉の土台をつくる。
肉、魚、大豆製品）

「太らないように」と食事を減らすのは危険です

高齢になると食事の量が減りがちです。粗食になりすぎたり「太らないように」と極端に食べる量を減らしたりすると、栄養不足で骨も筋肉も弱り、かえって転倒の危険が高まります。

毎日の食事を抜かず、色々な食材を組み合わせることが最高の予防です。サプリメントに頼りすぎるのも注意が必要です。

1日の目標量（目安）



カルシウム：
一般女性（50-74歳）は650mg / 治療中の方は700〜800mg



ビタミンD：
治療中の方は15〜20μg

雪の日でも家の中でできる！骨を守る3つの運動

1. 刺激を与える（歩く）



骨は刺激を受けると強くなります。雪で外に出られない日は、家の中をこまめに歩きましょう。

2. 筋肉を鍛える（立ち上がり）



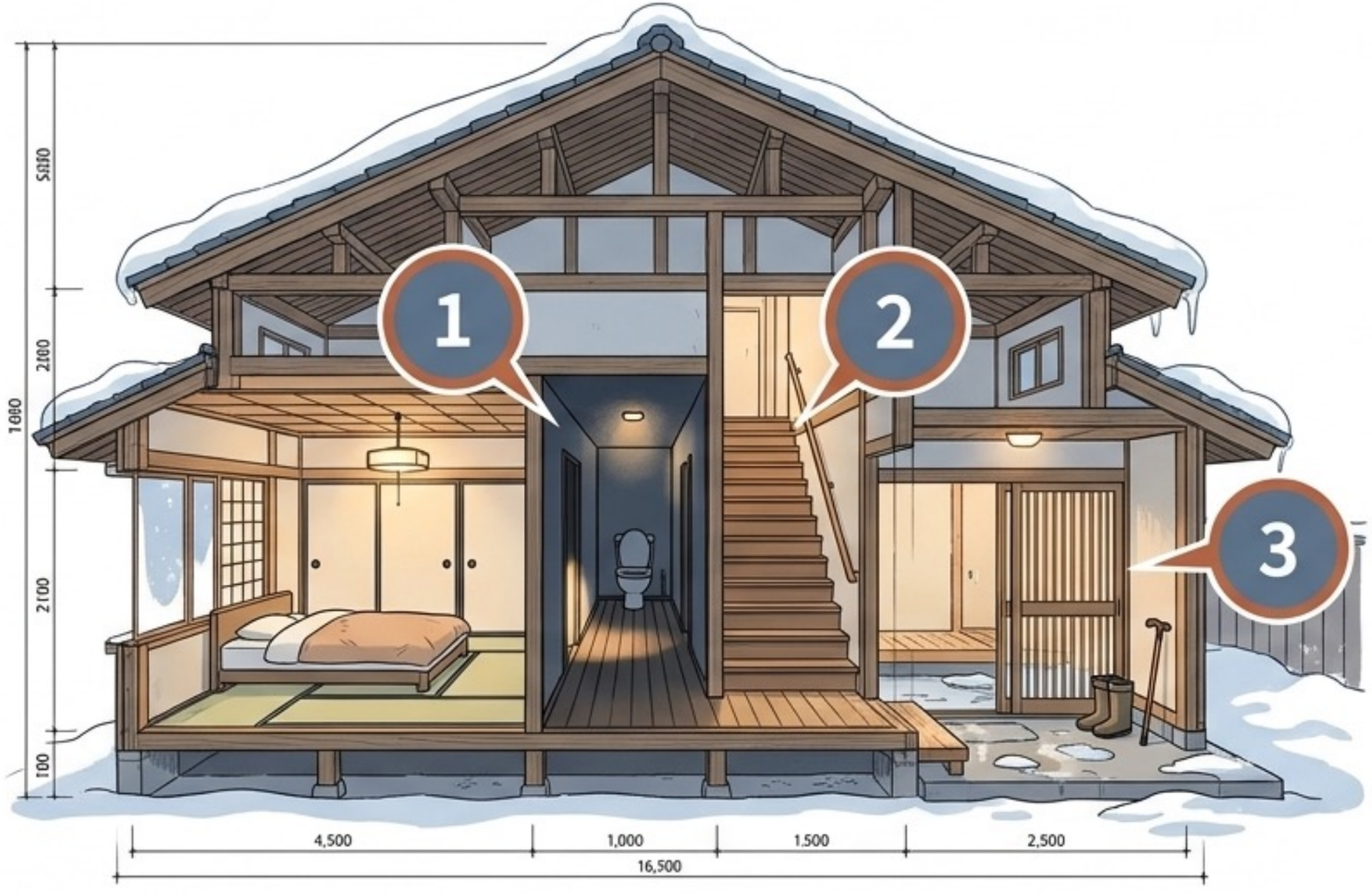
椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る（5回程度）。太ももとお尻の筋肉が、歩く力を支えます。

3. 転倒を防ぐ（バランス）



必ず机につかまって片足を少し浮かせます（10秒〜1分）。転ばない体づくりが最大の予防です。

環境を整えることも、立派な「医療」です



骨が弱くなっている方にとって、家の中での転倒を防ぐことは極めて重要です。

【1】夜間のトイレへの道
（足元灯を設置する）

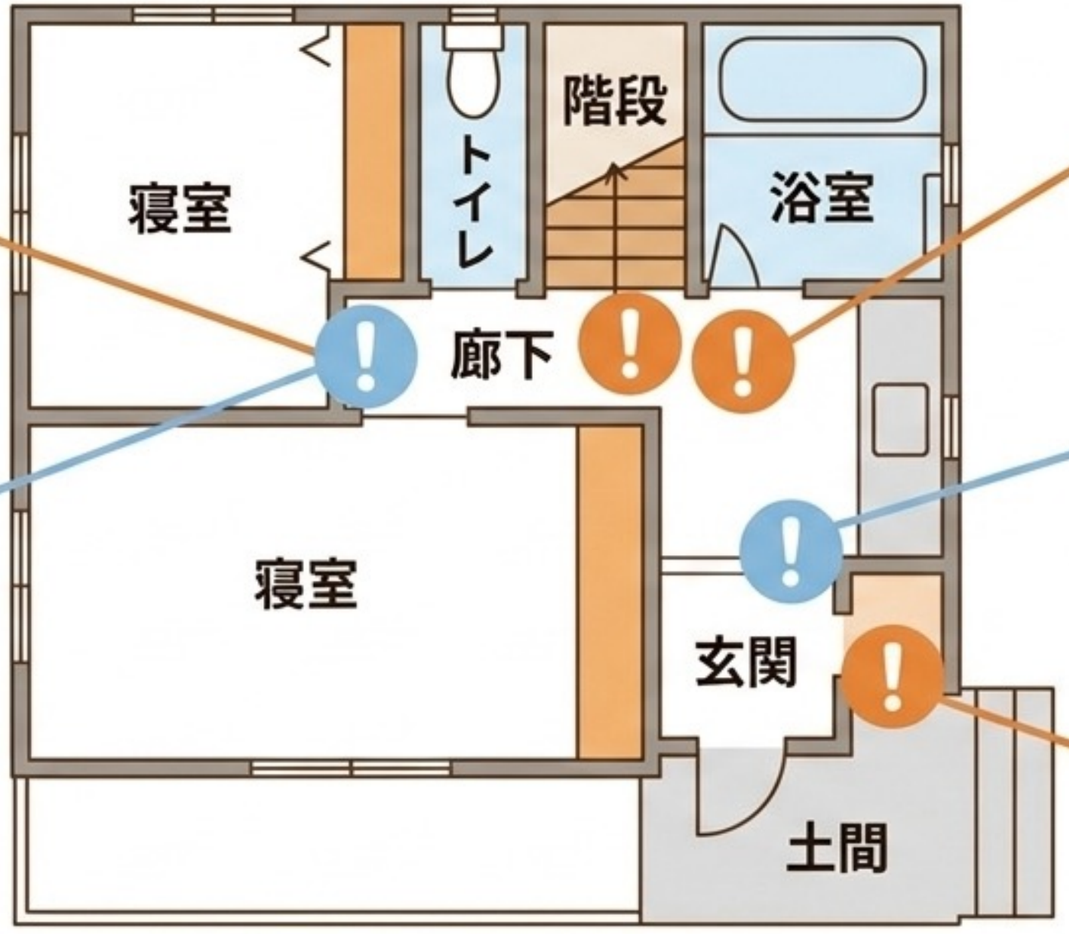
【2】階段や廊下
（物を置かず、手すりを使う）

【3】冬の玄関や雪道
（滑りにくい靴や杖を活用し、無理をして歩かない）

【整える】家の中に潜む「転倒の危険」を見直す

夜のトイレへの道
足元灯（フットライト）を設置する。

夜のトイレへの道
足元灯（フットライト）を設置する。



床の上の障害物
階段や廊下に物を置かない。手すりをつける。

滑りやすい足元
滑りにくい靴下や履物を選ぶ。

冬場の雪道や凍結
滑りやすい日は無理に出歩かない。必要なら杖を使う。

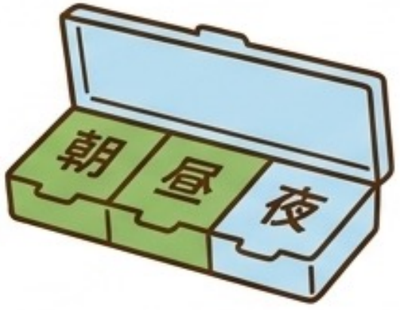
【治す】お薬には3つの全く違う働きがある

骨折の危険性が高い方には、将来の骨折を防ぐための薬物治療が不可欠です。
お薬はただ一つではなく、あなたの骨の状態に合わせて選ばれます。

① 骨が壊されるのを抑える薬 （ビスホスホネート、デノスマブなど）	骨が過剰に溶け出すのを防ぐ。毎日、週1回、または半年に１回の注射など、様々な種類があります。
② 骨をつくる働きを高める薬 （テリパラチドなど）	すでに骨折を繰り返している方などに使われます。骨を強力に新しくつくる薬です。
③ 骨の代謝を助ける薬 （活性型ビタミンD製剤など）	カルシウムの吸収を助けるなど、骨の土台づくりをサポートします。

お薬は「自己判断でやめない」ことが何より大切





「朝起きてすぐ飲み、一定時間は横にならない」といった決まりがある薬や、「自己判断で注射の間隔を空けると危険」な薬があります。副作用が心配な時や、やめたい時は、必ず医師に相談してください。



一部の薬では、非常にまれですが顎（あご）の骨に関係する副作用が知られています。治療は歯と歯ぐきを清潔に保ち、歯医者さんにも「骨粗鬆症の薬を飲んでいる」と必ず伝えてください。

一度の骨折が「次の骨折」を呼ぶドミノ倒し



一度骨折を起こした方は、連鎖的に次の骨折を起こす危険性が非常に高くなります。「骨がくっついたら終わり」ではありません。なぜ骨折したのかを調べ、次の骨折を防ぐ「ストッパー（治療）」を入れることが、寝たきりを防ぐ鍵です。

今の暮らしを守るための「4つの柱」

【食べる】
カルシウムだけではない理想の食事



【動く】
歩く・鍛える・保つ、の3点セット





【整える】
家の中の転倒を防ぐ環境づくり



【治す】
骨折を防ぐためのお薬の役割



どれか一つだけをやればいいわけではありません。この4つを組み合わせることで、
あなたの身体はしっかりと支えられます。今日からできることを見ていきましょう。