

あなたの骨は大丈夫？

骨密度を高めよう

1. 基礎編

W.Coで働くメンバーをサポートするしくみのひとつに、W.Co共済があります。就業中外に関わらず、ケガや病気で休業した場合の所得を保障し、メンバーが互いに働き続けることを支えあうものです。連合会共済委員会では給付事例を共有し、事故予防の注意喚起・健康診断補助等の福利厚生企画を行っています。給付事由では年々、「骨折」による休業が増えています。対策として今年から健康診断補助に「骨粗しょう症検診」を加えました。

これを機にうえで10月号、11月号と2回に分けて「骨密度」について特集します。労働環境を整えることや悪天候時の外出の注意に加えて、自身の骨の状態を知り、日頃から気をつけて生活することで元気に働き続けましょう。
(共済委員会)

骨粗しょう症って？

骨粗しょう症と言うのは骨が「粗く」なってしまう「鬆」が入ったような状態になる病気です。骨からカルシウムが溶け出して小さな空間ができ、骨が弱くなり骨折の危険が高まってきます。

つまずいて手や肘をつく、くしゃみをしたなどのちょっとした衝撃で骨が折れてしまうのです。

背骨がもろくなった場合には知らず知らずのうちに骨が体の重みで押しつぶされてしまう「圧迫骨折」(いつのまに

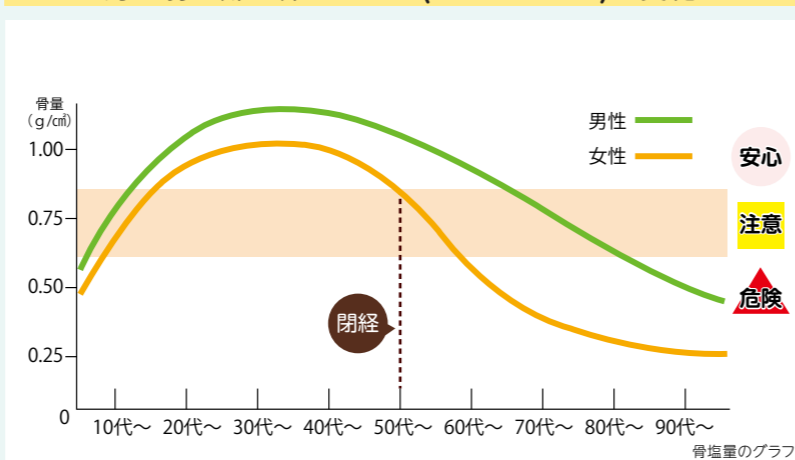
か骨折とも言われてます)などが起き、身長が縮んだり、背中が丸くなったりすることや、痛みなどの自覚症状がないこともあります。骨粗しょう症は老化とともに誰にでも起こり得る病気と言えます。背骨、脚の付け根(大腿骨の辺り)、手首、腕の付け根は折れやすい部位です。1か所を骨折すると、その周辺の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすいので気をつけましょう。

なぜ起きる？

私たちの体には血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムを補う仕組みがあります。この不足が続くと骨は我が身を削って体のバランスを保とうとしますから、とても負担がかかり、ひいては骨粗しょう症の道へ一直線と言うことになるのです。

骨の中のカルシウムの量(骨塩量)は二十歳代をピークに四十歳を過ぎると段々減少します。特に女性は五十歳代の閉経を迎えた後は卵巣の動きが低下し、女性ホルモンが減少して骨塩量がガクンと下がります！そのためより多くの「貯骨」が必要になってくるのです。

男女別加齢に伴う骨塩量(カルシウム量)の変化



骨折事例
骨折は治療期間が長いのが特徴で、休業期間が長く1人あたりの給付金額も多くなります。昨年の申請数は全体の15%ですが、給付金額は全体の23%にあたります。

- ・玄関の敷石に足を挟んで転倒(通院7日、休業45日)
- ・凍結した道路で足を滑らせて転倒(通院2日)
- ・業務中に扉に指をはさんだ(通院12日)
- ・利用者を支えようとして圧迫骨折(通院6日、休業26日)
- ・水で濡れていた床で滑り転倒(通院3日、休業14日)

どう防ぐか？

「骨にはカルシウム」というのはよく聞きますが、カルシウムは心掛けないとなかなか取りにくい上に、吸収率を考えることも大切なので、いろいろな食品から摂ることが必要になります。

骨の形成に役立つビタミンDやビタミンKにはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。豆類や魚介類海藻類などいろいろな食品からも少しずつ取ることを心がけましょう。ビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも作られます

ので、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

また、骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。軽い運動も心掛けましょう。運動は筋肉を強化して骨を保護すると同時に、骨へのカルシウム利用率を高める効果があります。早歩きや階段の上り下りなど日常生活の中で運動量を増やしましょう。最近はやりの「かかと落とし」はドンと強く落とすとひざを痛める恐れがあります。注意しましょう。

カルシウムはつまみ食い！

カルシウムは一度にたくさん食べるより、何回にも分けて食べた方が吸収率が高くなるので、少しずつちょこちょこと食べた方がよいようです。

牛乳1杯を一気に飲むより、時間をおいて2回に分けて飲んだ方が吸収率ははるかに多いというデータもあるくらいです。ですから少しずつつまみ食いできるように、いつもテーブルの上に「ちりめんじゃこ」や「ナッツ」を出しておく骨コツコツ人間に大変身できますよ。

一日に必要なカルシウム量

- 成人: 600mg
- 成長期: 700 ~ 900mg
- 妊娠授乳期: 900 ~ 1100mg
- 40才以降(骨粗鬆症予備軍): 800mg

カルシウムを多く含む食品

カルシウムを多く含む食品…健康づくりワーカーズぱーとなー「元気通信26号」より

乳製品

- ・牛乳 1カップ(200mg)
- ・ヨーグルト 1個(110mg)
- ・スキムミルク 大さじ2 1/2(220mg)
- ・スライスチーズ 1枚(112mg)



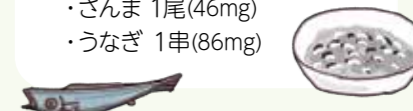
野菜類

- ・小松菜 1/4わ(230mg)
- ・春菊 4 ~ 5本(45mg)
- ・大根の葉 1/2株(105mg)
- ・切り干し大根 1/5カップ(50mg)



魚介類

- ・いわし丸干し 1尾(210mg)
- ・煮干し 5尾(220mg)
- ・しらす干し 大さじ1強(25mg)
- ・桜エビ 大さじ2(160mg)
- ・さんま 1尾(46mg)
- ・うなぎ 1串(86mg)



気を付けること！

骨折は案外家の中で起こることが多く、居室、階段、玄関、洗面所、浴室などで発生しています。骨折のきっかけを作らないように転倒リスクを下げる環境作りも必要です。

また、カルシウムの吸収を妨げるものとして、加工食品やインスタント食品、清涼飲料水に含まれる添加物が挙げられます。塩分やアルコール、たばこも要注意です。

次号、実践編へ続きます。お楽しみに♪

(監修) 共済委員会&健康づくりワーカーズぱーとなー