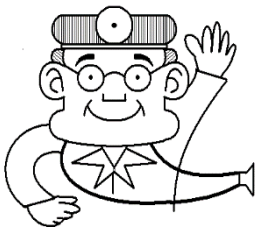
第 206 回“いのち”を考える会 報告



―聴覚障害者の医療を考える会―

2026 年 7 月 23 日（木）18 時 30 分～20 時 30 分
神戸市障害者福祉センター 会議室 B
参加者 27 名（うち聴覚障害者 7 名）



テーマ：「骨粗鬆症」
～40 歳と 60～70 歳、この年齢での心がけ、
膝・腰が曲がる前にやるべき対策～

講師：本間（ほんま） 大介（だいすけ） 先生（本間整形外科クリニック / 神戸市兵庫区）

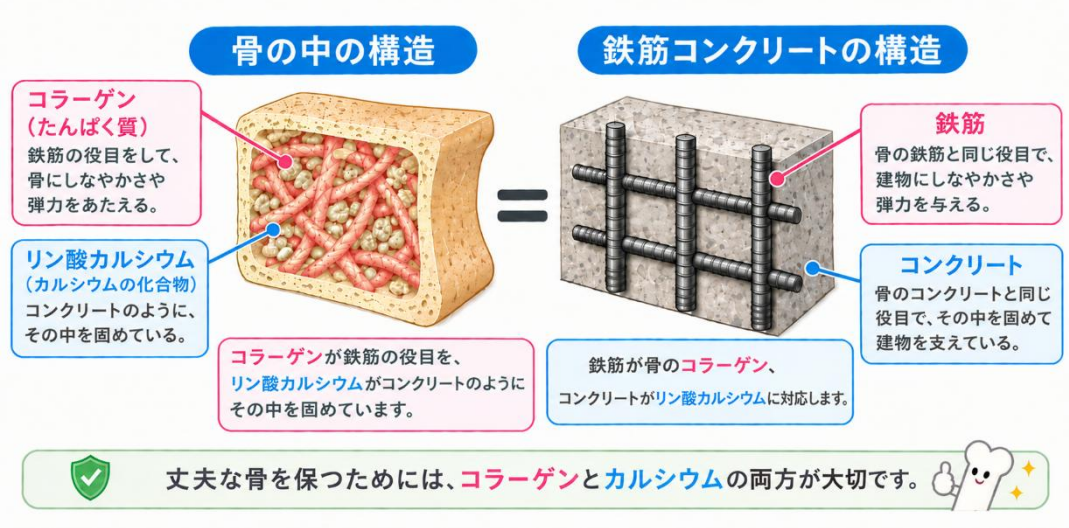
骨＝カルシウムと思いがちですが、骨を形成しているのはカルシウムとコラーゲン（タンパク質）です。骨は毎日少しずつ作り替えられていて（骨を壊す&骨を作る）そのバランスが崩れると骨密度が減ってしまいます。

どの年代においてもバランスのよい食事は大切です。60 歳を超えると、骨に刺激を与える運動を続けることや、定期的に骨密度を測ることも大切になります。

講演の途中で、スクワット、イスを使った足上げ運動、マットを敷いて腹筋や背筋など、骨に良い運動を教わり皆で行いました。

●骨は何でできている？
約 70% ⇒ カルシウムやリン（ミネラル）：骨を硬くして丈夫にする
約 20% ⇒ コラーゲン（タンパク質）：骨にしなやかさや弾力を与えて折れにくくする
約 10% ⇒ 水分、その他

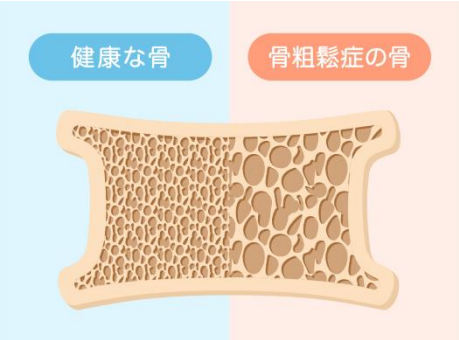
骨の構造は鉄筋コンクリートの構造と似ている。



骨は「古い骨を壊す破骨（はこつ）細胞」と「新しい骨を作る骨芽（こつが）細胞」により毎日作り替えられている。そのバランスがくずれると、骨がもろくなる。その状態が骨粗鬆症。

●骨粗鬆症とは

骨の強さは、骨密度（骨の量）70％と骨質（骨の質、丈夫さ）30％で決まる。
年齢とともに骨密度は減少する。特に閉経後の女性では、骨にカルシウムを蓄える働きをしている女性ホルモン（エストロゲン）が減るので、骨密度は急激に減少する。



骨がもろくなり、特に太ももの付け根の骨を骨折すると、入院・手術が必要になり、寝たきりの原因になりかねないので注意が必要。骨折してしまうと、生活の質（QOL）が大きく低下してしまう。

●骨粗鬆症のサイン　※ひとつでも当てはまれば要注意

☐身長が縮んだ　　☐背中が丸くなった　　☐腰や背中が痛い
☐つまずきやすくなった　　☐転びやすくなった

●40 歳からの予防

骨を強くする栄養を摂る
- カルシウム（牛乳・乳製品・小魚・大豆製品）
- ビタミンD（鮭、サンマ、イワシ、きのこ類）
- ビタミンK（納豆、緑黄色野菜、海藻類）
- タンパク質（肉・魚・卵・豆腐など）

早めのチェック
- 骨密度検査を受ける
- 家族に骨粗鬆症の方がいる場合は特に注意

生活習慣で骨を守る
- 適度な運動をする
- 日光を浴びる（ビタミンDを合成できる）
- 禁煙節酒を心がける
- 体重を適正に保つ（やせすぎは骨密度低下の原因）

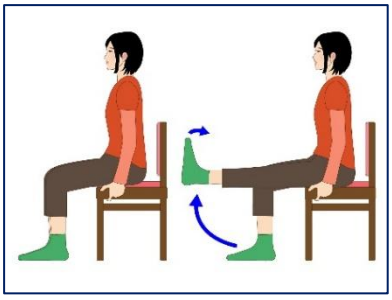
日常生活で気を付けること
- 転倒を防ぐ（段差や滑りやすい場所に注意）
- 姿勢を意識する（猫背を防いで、骨への負担を減らす）
- 無理なダイエットをしない（栄養不足は骨を弱くする）

50 歳を越えたら、年に 1 回は骨密度をはかりましょう！
無理をせず楽しみながら習慣にして、できることから始めましょう！

60 歳以上になるとこれらに加えて、骨に刺激を与える運動を！

①スクワット（1 セット 5～10 回、1 日 1～3 セット）
　膝を前に出さずに、トイレに座るような感じで後方に向けて体を落とす。

②足上げ運動（両足 20 回）
　イスに深く座り背筋を伸ばす。膝をしっかり伸ばして足首をそらした状態で 5 秒止める。※右のイラスト



③片足立ち（左右 1 分間ずつ、1 日 1～3 回）
　姿勢をまっすぐに。片足を床から 5～10cm 上げて静止。

④かかと上げ（1 セット 10～20 回、1 日 1～3 セット）
　足を開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり戻す。

⑤上体そらし（1 セット 5～10 回、1 日 2～3 セット）
　うつ伏せになり両手を胸の横につく。腰に痛みのない範囲で、あごを引き上体を反らして 10 秒止まる。

⑥背筋運動（1セット5～10回、1日2～3セット）
うつ伏せになり両手は腰に置く。あごを引いてゆっくりと上半身を持ち上げて5秒止まる。
⑦胸張り上体そらし（1日10～20回）
イスに座って両手を頭の上にのせ、背筋を伸ばす。グッと胸をはり5秒止める。息は止めないこと。
⑧腹筋運動（1セット10～15回、1日1～3セット）
仰向けになり両手を太ももの上に、膝は曲げて足を少し開く。息を吸いながら頭と両肩を少し持ち上げ、5～10秒止まる。息を吐きながらゆっくり戻す。
⑨ウォーキング（1日30～60分、週に2～7日）
視線は4～5m先の下方を見る。お腹を引き締め、胸をはってスタスタと歩く。

●骨密度検査の種類
・ＤＸＡ（デキサ）法
Ｘ線を使用して、脚の付け根や腰の骨密度を測る。精度が高い。検査に時間がかかる。
・ＭＤ法
Ｘ線を使用して手の骨密度を測る。簡単に検査できるが、DXA法と比べると精度は劣る。
・超音波法
超音波を使用して、かかとの骨密度を測る。Ｘ線のように被爆せず、簡単に検査できるので健康診断で使われる。ただし精度の誤差が大きい。

●治療
飲み薬や注射薬がある。
骨粗鬆症の状態で一度骨折を起こすと、次々と骨折を起こす危険性が高くなり、入院費用や介護費用もかかってしまう。そのために骨粗鬆症の進行を抑えることが大切。

●講演後の質疑応答より
（ろう者の質問）
Q. 現在、骨粗鬆症の薬をのんでいる。朝起きるときに必ず腰が痛い、しばらく動いていると痛みがやわらぐ。これは布団が合っていないのか？
A. 寝ているときは体の動きが少なくなり、同じ姿勢をしていることは痛みにつながる。起きてすぐに動かずに、ベッドサイドで軽いストレッチをしてから動き出すとよい。また、エアコンによって腰が冷えるのを防ぐことも大切。

Q. カルシウムを維持するには日光に当たるほうがいいと聞いた。しかしこの暑い時期に日光に当たるなんて・・・どうしたらいい？
A. 日光に当たるとビタミンDが体内で合成されるので、カルシウムの吸収がよくなる。ただ今この暑い時期は現実的でない。サプリメントで補ったり、適度な運動をしたりすることでよい。日光に当たるのは涼しくなってからでかまわない。



（聞こえる人の質問）
Q. 骨密度の検査と、骨粗鬆症の検査は別のものなのか？
A. 骨の強さは、骨密度（骨量）と骨質で決まるので、同じことを意味します。骨密度だけを測ることもあれば、追加で尿中や血液中の「骨代謝マーカー」（骨の形成に関与する物質）を調べたり、血液中のカルシウムやビタミンDを調べたりすることもある。そうすることで、骨粗鬆症の原因を知ることができる。