新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとります。
☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

◆4月の発行は、**11日号、18日号、25日号**です。

今週の紙面

■2面　女性ニュース／国会／改憲反対署名　■3面　読者のページ／まんが／乱楽パズル　■4・5面　**第197回中央委員会決定**　■6面　知っておきたい入院時の差額ベッド料／文化情報／母の歴史　■7面　新婦人の活動／主張／学校とジェンダーの現在地

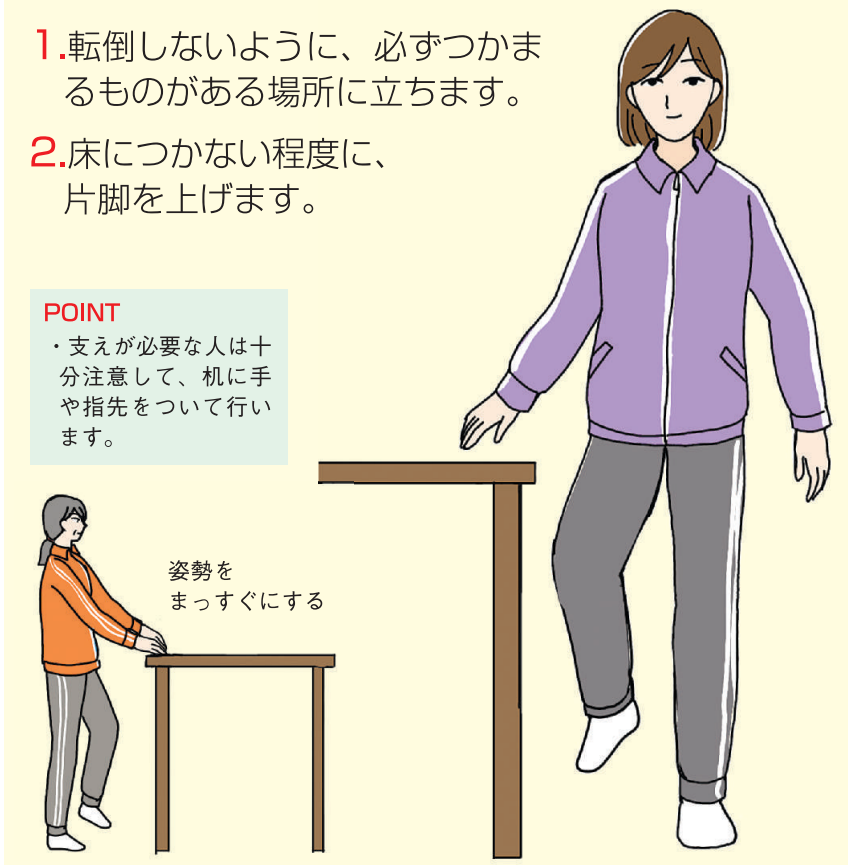
東京・葛飾区　伊藤順子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです。あなたも一緒に

あなたの骨は大丈夫？
動き続けられる体に

ロコトレ 1　バランス能力をつける**片脚立ち**
左右とも1分間で1セット、1日3セット

1.転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2.床につかない程度に、片脚を上げます。



POINT
・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。

２面図ともに「日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトロコモオンライン」より（ロコトレ…病気や運動器の能力の低下の予防に行うトレーニング。ロコモーショントレーニング）

秋田大学大学院医学系研究科
医学専攻機能展開医学系整形外科学講座
教授　宮腰尚久さんに聞く

みやこしなおひさ　専門は整形外科学。脊椎・脊髄外科、骨代謝・骨粗鬆症、運動器疾患のリハビリ・医理工連系に力を入れている。著書『骨粗鬆症ー「鬆」とはなにか、骨の中で起こっていること』（ミネルヴァ書房）など

年齢を重ね、健診で身長を測ったら低くなっていたという声をよく聞きます。背骨が縮んだのか？　放っておいてよいのか？　骨と筋肉の健康を研究する秋田大学大学院医学系研究科整形外科学の宮腰尚久教授に聞きました。

骨密度の把握を

身長の低下は、年をとると椎間板（ついかんばん）がつぶれて少しずつ縮むので、必ず起こります。ただ骨粗鬆（しょう）症によるものかどうかの目安としては、若い時と比べて4㌢以上、閉経後の3年間で2㌢以上縮んでいたら可能性は高いでしょう。もろくなった背骨がいつの間にかつぶれて（椎体（ついたい）骨折）、座高が縮んでいる可能性があります。

背骨骨折の3分の2はこれに当たるものの、腰や背中の痛みがあっても、原因が骨折とは思っていない方が多くいます。

骨は体格が大きくなる成長期に作られ、女性は20代後半～30代前半の頃、人生最大の骨量となります。その後は加齢とともに、骨も筋肉も減少していきます。女性は体に蓄えているカルシウムの絶対量が男性に比べて少ない上、女性ホルモンが減少する閉経期に骨を再生する力がガクンと落ちて骨量が下がり、骨粗しょう症になりやすいのです。

骨粗しょう症は若い時の平均的な骨量を100％とすると、70％以下に下がっている場合です。また80％に低下している場合は、骨粗しょう症の予備軍である「骨減少症」です。早めに治療をはじめ、骨密度が下がらないように、あるいはできるだけ減少を緩やかにしていくことが大切です。

まず自分の骨の状態を知ることが重要で、骨密度検診が欠かせませんが、骨密度検診を実施している自治体は全国の約6割です（2023年度厚労省調査）。40歳から5歳刻みでおこなっていて、検診受診率が5・5％と低いのが問題です（22年度骨粗鬆症財団）。

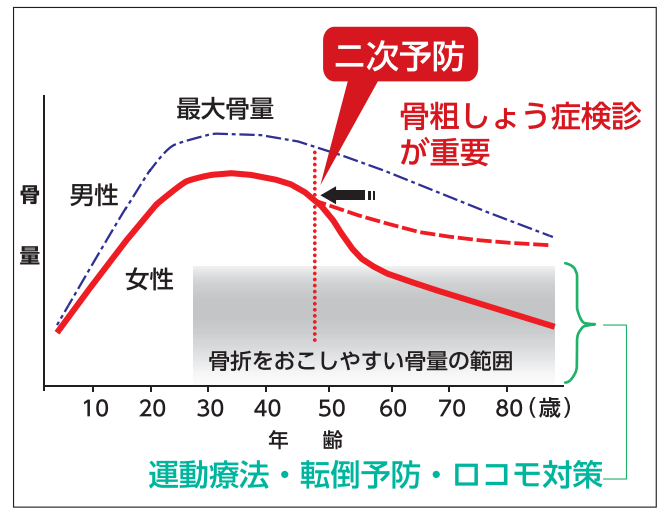
骨粗しょう症は筋肉量も減少傾向

骨粗しょう症になって一番困るのは骨折です。手首や上腕骨、さらに大腿骨（だいたいこつ）あたりを骨折することが多いのですが、これらの骨折は100％近くが転倒によるものです。

転倒は筋肉量が減って、体を支える力が弱くなっている「サルコペニア」だったり、姿勢を保つバランスが悪いと起きやすくなります。秋田大学の研究で、骨粗しょう症の人はサルコペニアになりやすいことが分かっています。調査では、骨密度が正常、骨減少症、骨粗しょう症の人と3グループに分け、サルコペニアの有病率をみました。

〈2面へ〉

加齢に伴う骨量の変化と骨粗しょう症予防



『骨粗鬆症ー「鬆」とはなにか、骨の中で起こっていること』（2016）より作成

発行所　新日本婦人の会　New Japan Women's Association
〒112-0002 東京都文京区小石川5-10-20 電話03（3814）9141（代）
編集部 03（5805）2370/Fax 03（5805）2372 振替00150-7-74582
https://www.shinfujin.gr.jp
©新日本婦人の会2026年
月410円（税込み、送料別）、会員は会費に含む　（1部140円）
入会はこちら