

「身長が縮んだ気がする」60代以上の64.5%

もしかして原因は骨粗鬆症かも？

2cm以上縮んでいる人は要注意

シリーズ「人生100年時代」

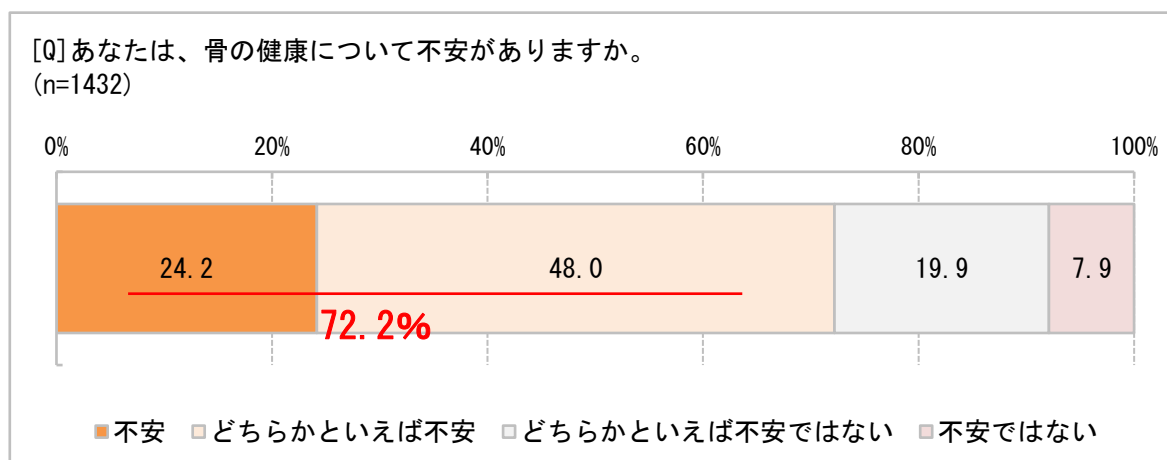
人生100年時代を生きる私たち。いつまでも健康で、自立した生活を送るためには、「骨粗鬆症」予防が欠かせないといわれています。骨粗鬆症とは、骨がもろくなって転倒や骨折のリスクを高める病気。それがきっかけで要介護状態や寝たきりになってしまうケースも少なくありません。そこで今回は、国内在住の成人女性1432人の骨粗鬆症に対する意識を、オレンジページが調査。「自分が骨粗鬆症になる可能性があると思う」人は82.2%、「若いころに比べ伸長が縮んだ気がする」人は60代以上の64.5%と、骨の健康に不安を抱えている人はかなりの数に。そのいっぽうで、骨を強くするために食生活の見直しや運動を取り入れるなど、毎日コツコツできることから骨粗鬆症対策をはじめている人もいました。

【ダイジェスト】

自分が骨粗鬆症になる可能性があると思う人 82.2%

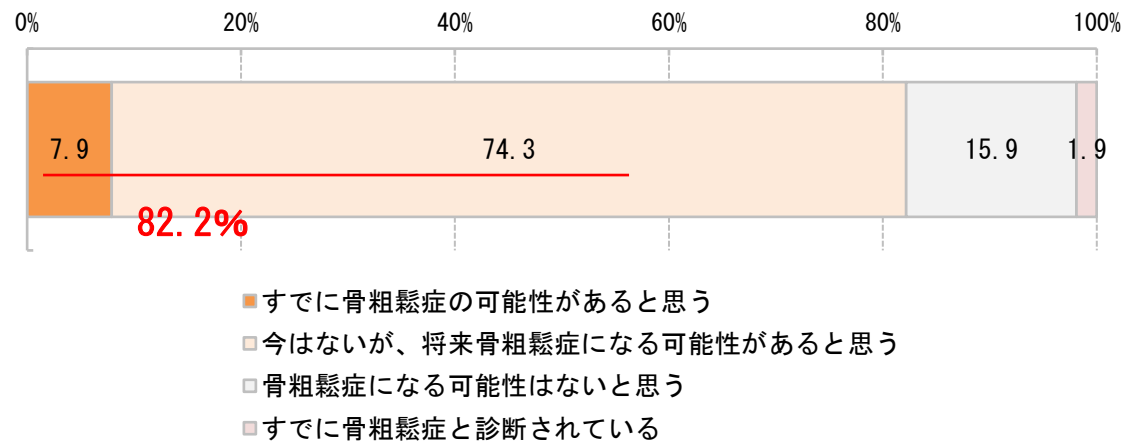
原因は骨粗鬆症かも？「身長が縮んだ気がする」60代以上の64.5%

骨粗鬆症は心配だけど、約8割の人が対策をしていない！



[Q]あなたは、ご自身が骨粗鬆症になるとお思いますか。

(n=1432)

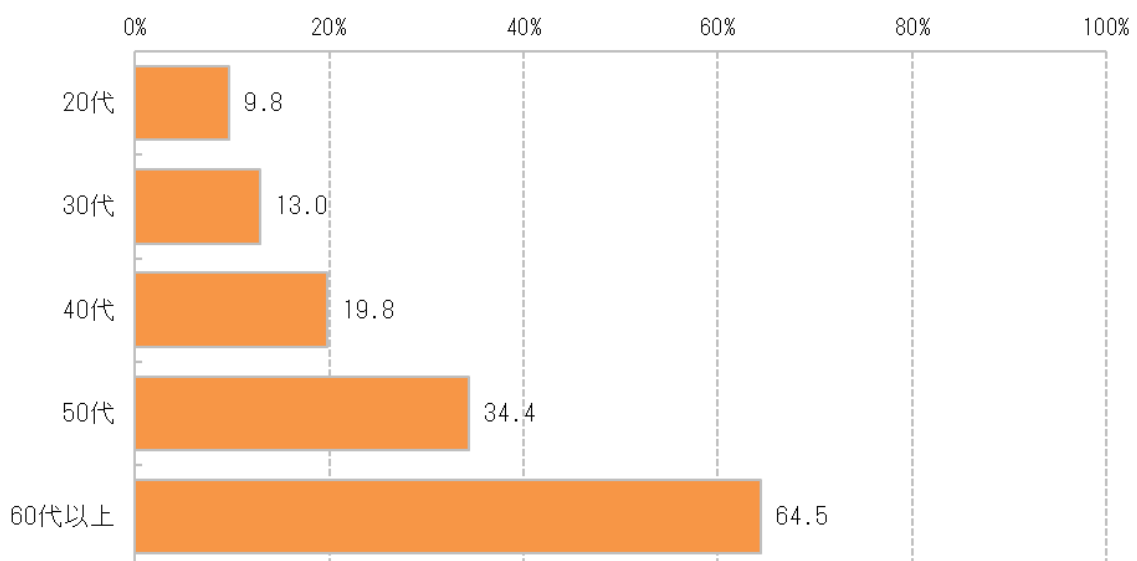


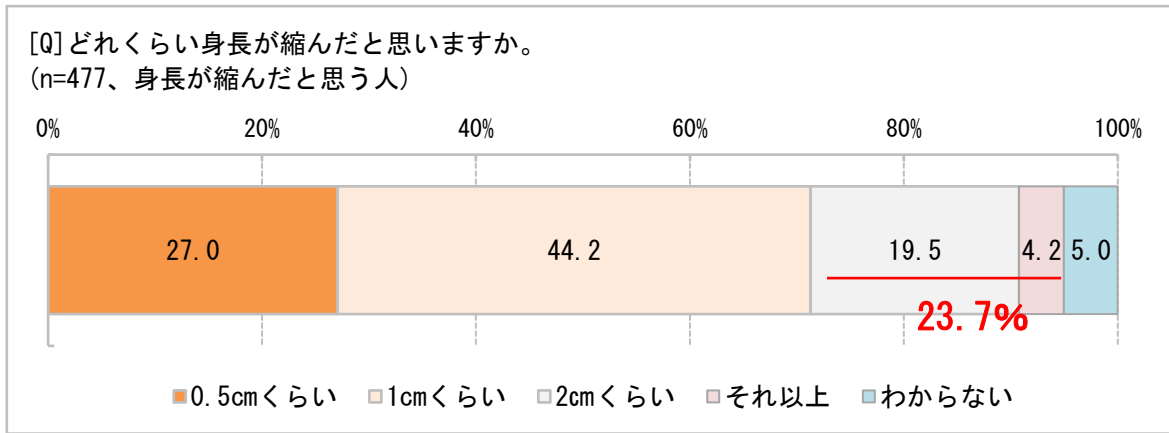
自分が骨粗鬆症になる可能性が あると思う人 82.2%

女性の場合、閉経後は骨を守る働きをしている女性ホルモンが減るため、骨量が減少し、骨粗鬆症のリスクが高まる傾向があります。実際、日本の骨粗鬆症患者推計 1280 万人のうち女性は 980 万人以上で、男性 300 万人の 3 倍以上。年代別で見ると、女性の場合、50 代は 10 人に 1 人なのに対し、70 代になると 3 人に 1 人まで上昇していて、年齢が高くなるほど、骨粗鬆症になりやすいことがわかります。今回のアンケートでも、「骨の健康に不安がある」は 72.2%、「自分が骨粗鬆症になる可能性が あると思う」は 82.2%もいて、多くの人が骨の健康に不安を抱えていることが判明しました。

[Q]若いころに比べて、身長が縮みましたか。

(n=1432、はいと答えた人の割合)

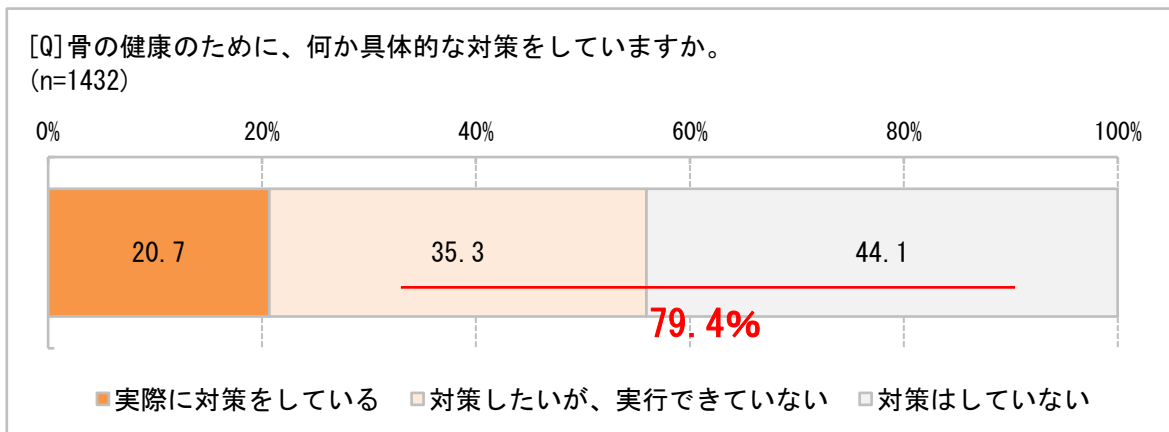




原因は骨粗鬆症かも？「身長が縮んだ気がする」60代以上の64.5%

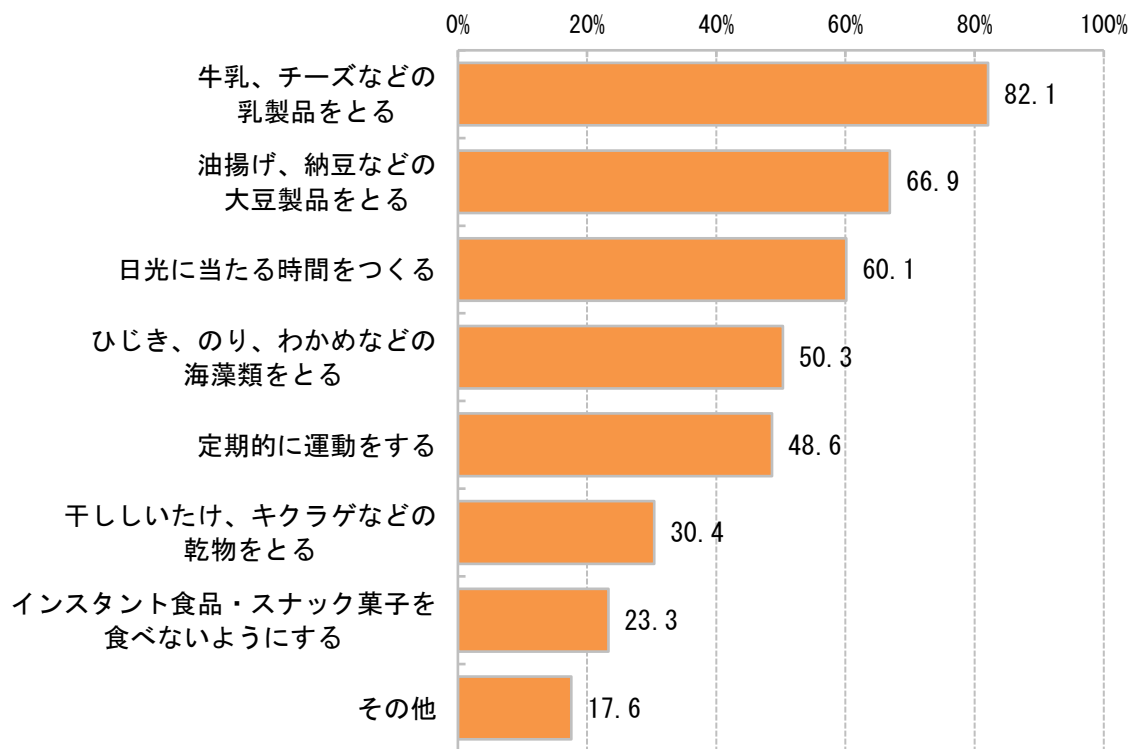
身長は骨の健康のバロメーターとされ、特に「身長が2cm以上縮んだ」という人は、骨粗鬆症の黄信号が灯った状態。じつは、身長が縮んだり、背中や腰が曲がってくるのは、骨粗鬆症のサインのひとつ。骨粗鬆症により骨密度が低下し、骨がもろくなると、骨の一部がつぶれるように骨折します（圧迫骨折）。背骨以外の骨もいつ骨折してもおかしくない状態といえるでしょう。骨折が怖いのは、それがきっかけとなって寝たきり状態となり、運動量や食事が低下して体が衰弱していくこと。健康診断などで身長の縮みが気になったら、「老化のせい」と放置せず、病院を受診することが重要です。

今回のアンケートでも、「若いころに比べて身長が縮んだ気がする」と回答した人は、40代では19.8%なのに対し、60代以上では64.5%と45ポイント近く上昇しています。しかも、60代以上では2cm以上縮んだ人が23.7%と、骨粗鬆症疑いや予備軍が一定数いることがうかがえる結果となりました。



[Q]骨の健康のために行っている対策は、どんなことですか。当てはまるものをお選びください。

(骨の健康のために対策している人、n=296、複数回答)



骨粗鬆症は心配だけど、約 8 割の人が対策をしていない！

骨の健康に不安を感じている人が多いものの、「対策したいが、実行できていない」35.3%、「対策はしていない」44.1%と、合わせて79.4%の人が何も対策できていないようです。でも、日常生活をちょっと見直すだけで、骨は何歳からでも強くできます。骨を強くするカルシウムを含む乳製品や小魚、ビタミンDを含む鮭やきくらげ、ビタミンKを含む納豆やほうれん草などを取り入れましょう。適度な運動や日光浴を続けたりすることも効果的です。

アンケートの自由回答を見ると、自分なりの方法を毎日コツコツ続けている人もいました。例えば、「毎食後、歯磨きをする際に、かかと上げのトレーニング」(60代・無職)、「毎日、みそ汁は煮干しだしで作り、煮干しも食べる」(60代・専業主婦)、「朝ごはんは、しらすと小松菜炒め、納豆を混ぜて食べる。乳飲料はカルシウム入り」(60代・パート)、「なるべく階段を使う」(40代・専業主婦)など、いつもの生活に手軽に取り入れられることや、ちょっとした心がけでできることを実践しているようです。無理なくできることを長く続けるのが、健康な骨をつくるいちばんの近道なのかもしれません。

骨を強くする対策を行っている人にその理由をきいたところ、1位は「いつまでも自分の足で歩きたいから」。骨の健康は、自立した生活を送ることができる「健康寿命」を大きく左右します。人生100年時代を生き生き過ごすためにも、今からコツコツ骨を丈夫にして、元気に動ける体づくりに励みたいですね。

アンケート概要

- 調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数1432人)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査期間:2022年1月19日～24日

●「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●新刊好評発売中！「おとなの健康レシピ 50代からの骨粗鬆症対策の献立」

骨粗鬆症リスクの高まる50代以降の女性に向けて、骨を守る栄養素が手軽にとれる簡単おかずや役立つ1カ月献立を紹介。運動・生活アドバイス、骨粗鬆症の基礎知識も解説します。今すぐできる対策が盛りだくさんの一冊。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊35周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝249,627部(2021年印刷証明付発行部数)。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp