

骨の老化とその予防

1986
作品ナンバー0261

厚生省推薦 文部省選定 科学技術庁推奨

人間の骨のカルシウムは30歳を過ぎる頃から減少していく。年をとってそれが進むと、骨折を起こしやすくなる。これを骨粗鬆症（こつそしょうしょう）という。映画は、骨の構造と、カルシウムの仕組みとを興味深く説明し、骨の老化防止対策として若いうちからカルシウムを十分に摂ること、適度の運動を続けることなどを訴える。



近頃、すべったり、つまずいたりで大腿骨の付け根や手首の骨を折る60～70代の人が目だって増えているが、それは「骨の老化」に原因がある。骨の老化とは、骨の主成分であるカルシウムの摂取不足や、高年のための吸収力の低下などによって、骨に出入りしているカルシウムの新陳代謝のバランスが崩れて骨のカルシウム量が次第に少なくなり、骨の構造が粗くなってもろく折れ易くなることで、これが極度に進んだ症状を「骨粗鬆症」という。

「骨粗鬆症」は、骨折しやすいだけでなく、背骨に変形を起こし、円背や腰曲がりの原因となる。特に閉経後の女性に多く発生し、加齢と共に増加する。これは、女性ホルモンの減少が骨のカルシウム代謝を狂わせるからである。

しかし、カルシウム分の多い食品を多く摂る習慣のある地域、例えば漁村では、農村に比べて骨粗鬆症になる人が少ない。このことは、骨の老化を予防するには、若い時からカルシウム分の多い食品を十分に摂る習慣を身につけることが大切なことを教えてくれる。同時にカルシウムの吸収を促すビタミンDや、バランスのとれた栄養摂取も忘れてはならない。また運動も骨の老化を予防する。かつて数日間の無重力飛行を続けた宇宙飛行士は、無重力の中での運動不足から骨質量を2割も減らした。思わぬ骨折事故から身を守り、健康で豊かな老後を迎えるためにも、カルシウムの摂取はもちろん、日光浴と運動に励みたいものである。

記録
16ミリ
カラー／29分

- 自主企画
- 監修
筑波大学臨床医学系
整形外科教授
吉川靖三
- 指導協力
武蔵野赤十字病院整
形外科部長
司馬正邦
- 協力
浜松医科大学整形外
科教授 井上哲郎
東京都老人医療リハ
ビリテーション部長
林 泰史
東京都養育院
三鷹市教育委員会

- スタッフ
- 製作
福岡順子
 - 脚本・演出
田中 徹
 - 撮影
山屋恵司
 - 照明
水村富雄
 - 音楽
愛場俊彦
 - 解説
中村 正