



2022年10月7日

「骨と関節の月間」 <40歳～79歳 500名に調査> 約2人に1人が実感、コロナ禍で深刻化する運動不足 秋の行楽シーズンに向けて「骨折」に要注意！

「骨の健康状況の把握」に役立つ「骨の健康度チェッカー」10月7日より公開

雪印メグミルク株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤 雅俊）は、全国40歳～79歳の男女計500名を対象に、「中高年に対する外出・骨の健康に関する調査」を実施し、その結果、長期化するコロナ禍で骨の強度が低下している可能性があることが分かりました。

そこで10月の「骨と関節の月間」にあわせ、ご自身と大切な人たちの「骨の健康」に関心を向け、理解を深めていただくことを目的に「骨の健康度チェッカー」を公開しました。

雪印メグミルクは、骨密度を高める「MBP」の研究開発をはじめとした「骨の健康」に関する永年の取り組みにより、皆さまの健康寿命の延伸に貢献して参ります。



「骨の健康度チェッカー」イメージ

1. 「中高年に対する外出・骨の健康に関する調査」（医師 宗圓 聡 先生が解説）

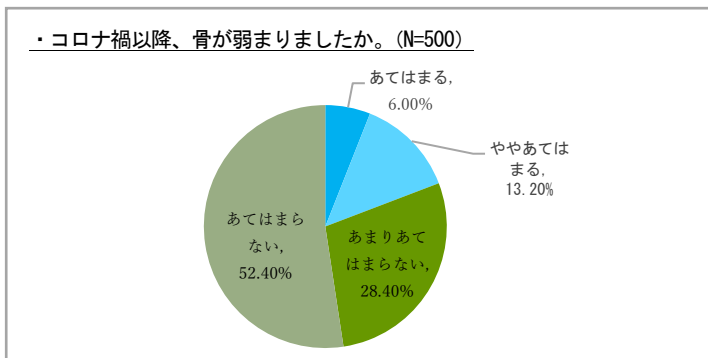
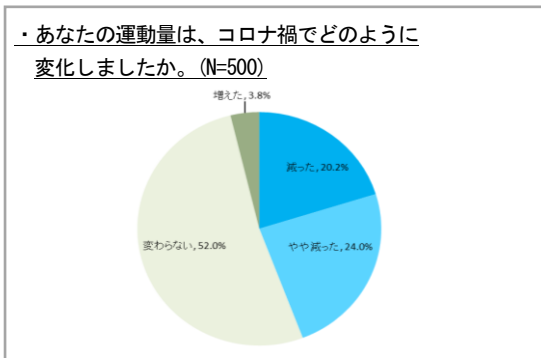
【注目トピックス】

- (1) コロナ禍でのインドア生活により、中高年世代の約半数が運動量の低下を訴える結果に。
しかしながら、「コロナ禍以降に骨の弱まりを感じる」と答えた人は20%以下に留まることが判明。
宗圓先生は、長期化する運動不足は、「骨の弱まり」や「骨折」を引き起こすリスクがあり、さらに、骨の弱まりを意識していない状態の危険性を指摘。
- (2) 中高年世代の約65%が「コロナ禍で外出を我慢していた」と回答。
反動で、全体の半数以上が「今年の秋こそはアクティブに動きたい」と考えていることが明らかに。
- (3) 中高年世代の外出の増加が予想される今年の秋、宗圓先生は、「(骨の弱まりを意識せず)急に活動量を上げると骨折などの骨トラブルを引き起こす可能性がある」と言及。さらに、「骨折は要介護のリスクを高め健康寿命を縮める傾向がある」と警鐘を鳴らす。
- (4) 一方で、約7割が自身の介護に不安を感じており、約9割が介護において、人に「迷惑をかけたくない」と回答。また、半数以上が家族や子供に健康状態を伝えておらず、骨の健康について話すことがあると回答した人はわずか3割以下という結果に。
- (5) まずは骨の健康に関心をもち、自分だけではなく、家族の骨の健康状況も把握することが大切。
大切な人の「骨」と「健康度」を理解し合い、骨の弱まりを防ごう！

【調査結果】

(1) 長期化するコロナ禍でのインドア生活により、中高年世代の約2人に1人が運動量の低下を訴える結果に。一方で、「コロナ禍以降に骨の弱まりを感じる」と答えた人は20%以下に留まる。

全体の約半数が「コロナ禍で運動量が減った」と回答。コロナ禍の活動制限・テレワークの推進によるインドア生活が続き、運動量が減ったと考えられます。一方で、コロナ禍以降の健康状態に関する調査では、「骨の弱まりを感じる」と答えた人は20%以下と低い水準に留まり、骨に対する意識が低いことが明らかになりました。

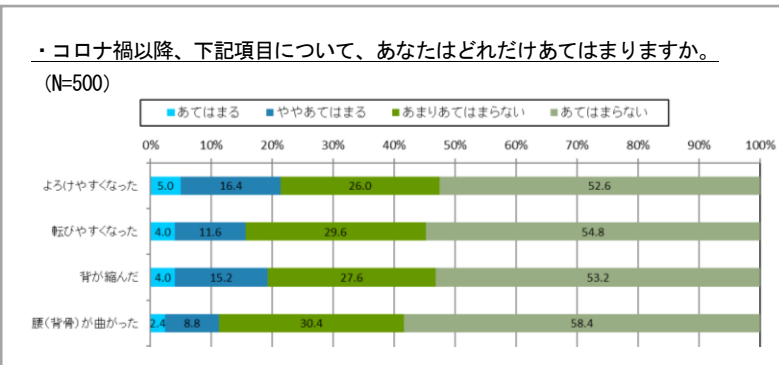


宗圓先生によると、長期化する運動不足は、「骨の弱まり」や「骨折」を引き起こすリスクがあり、運動不足が続く中で、骨の弱まりを意識していない状態の危険性を指摘。



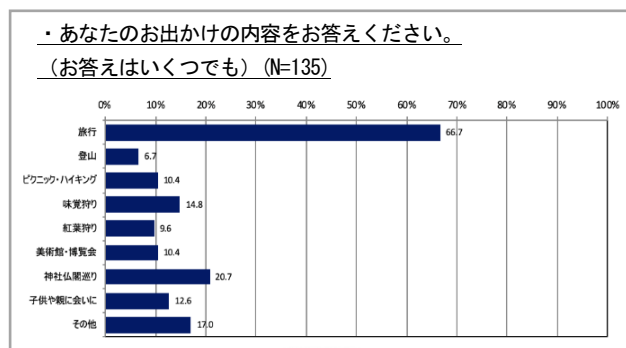
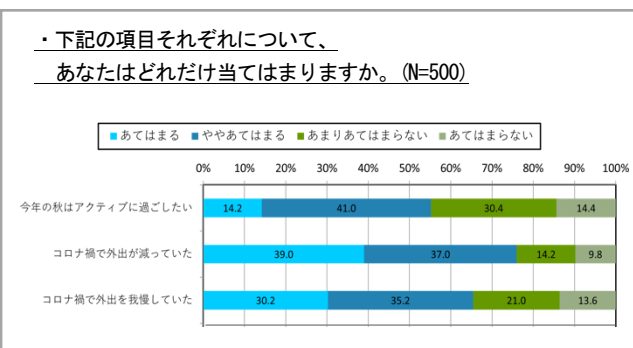
宗圓先生

運動不足により、骨は確実に弱くなります。上記/右記のデータのように、運動不足を感じている方の割合は約半数いますので、特に中高年では骨の弱まり（脆弱化）が起こっていてもおかしくありません。特によろけやすくなった、転びやすくなった方は骨の弱まりに伴う骨折の危険性が高まります。一層注意が必要です。



(2) 中高年世代の約65%が「コロナ禍で外出を我慢していた」ことが明らかに！
全体の半数以上の回答者が「今年の秋こそは、アクティブに動きたい」と回答。さらに秋の予定として、第1位が「旅行」、第2位は「神社仏閣巡り」が上げられ、身体を動かす内容が中心の結果に！

中高年世代の約65%が「コロナ禍で外出を我慢していた」、約8割が「コロナ禍で外出が減っていた」と回答し、長期間にわたる自粛を伴う生活の反動から、全体の約55%が「今年の秋こそは、アクティブに動きたい」と考えていることが分かりました。そのうちの第1位が「旅行」、第2位が「神社仏閣巡り」を予定していると回答し、今まで行けなかった場所へ行くため、身体を動かす予定がある中高年世代が増えていることが明らかになりました。



(3)今年の秋、アクティブに動く人や、出かける人の増加が予想される中で、宗圓先生は「(骨の弱まりを意識せず)急に活動量を上げると骨折を発症する危険性がある」と警鐘を鳴らす。



宗圓先生

前述のデータにもありますように、今年の秋、アクティブに動く人やお出かけする人が増えるようです。急に動く時こそ注意が必要です。というのも、日常生活における歩行など、ささいな負荷でも骨折を引き起こす可能性があるからです。ただでさえコロナ禍の運動不足により骨の脆弱化が進んでいると想定される中で、突然骨に負荷をかけると骨折を引き起こす可能性が高くなるため注意が必要です。高齢者の方がいきなりたくさん歩くなど慣れてない活動をする際は、一層注意が必要です。コロナ禍で外出が思うようにできずアクティブに動く季節にぴったりの秋にこそ、まず自身の骨の状態を把握しておきましょう。整形外科や骨粗しょう症を診察されている施設で簡単に骨の強度(骨密度)を測定できます。

さらに、宗圓先生は「骨折を引き起こすと、“自由に動き、生活できる”健康寿命が縮み、介護を要する期間も長くなる傾向にあるため、気を付ける必要がある」と注意喚起！



宗圓先生

運動不足により転倒の危険性も増えます。さらに「転ぶ」「ぶつかる」などの軽い衝撃でも骨折を引き起こす危険性があります。調査結果でも約15%の方はコロナ禍で1回以上転倒したと回答されています。骨が弱まっている可能性とともに骨折の危険性が高いと考えます。

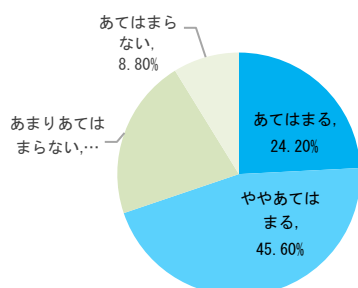
「平成28年国民生活基礎調査」によりますと、転倒・骨折は、要介護4・5で介護が必要になった主な原因の第3位です。骨折、とくに太もも(大腿骨近位部)の骨折は要介護となる要因の1つであり、大腿骨近位部骨折による5年後生存率は3分の2未満と生存率も低くなります。健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延ばすためにも、要介護予防=骨折予防=骨粗しょう症の予防、治療は特に重要です。

厚労省の発表によると、健康寿命は延びているものの、令和元年の健康寿命と平均寿命の差は男性が約8.7年、女性が約12.07年でした。この差分は「不健康な期間」を意味し、日常の生活において介護や看護などサポートが必要になる可能性を示唆しています。この差分を少なくすること、つまり最後まで日常生活に不自由なく生活できる健康寿命を延ばすためにも、定期的に骨密度検査を受け、骨の健康状況をご自身で把握しておいていただきたいです。

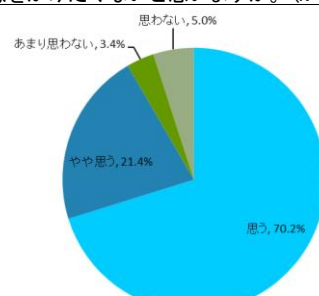
(4)中高年世代の約7割が、自身が要介護となることに不安を感じており、約9割が介護で「迷惑をかけたくない」と回答。また、約半数が家族や子供に健康状態を伝えていないことが判明。骨の健康についてはコミュニケーションがとれていると回答した人は、わずか3割以下という結果に。

中高年世代の約7割以上が、自身が要介護となることに不安を感じており、約9割が「自身が介護されることに対し、迷惑をかけたくない」と回答。また、「子供への負担を不安に感じる」という声が約35%ありました。その反面、「自分の健康状態を子供に伝えている」と答えた人は半数で、さらに家族間で“骨が健康かどうか”を確認しあうようなコミュニケーションをとれている人は、3割以下にとどまる結果になりました。今後は、家族間で“骨の健康度”を把握し合い、自分自身も元気であることがポイントになると考えられます。

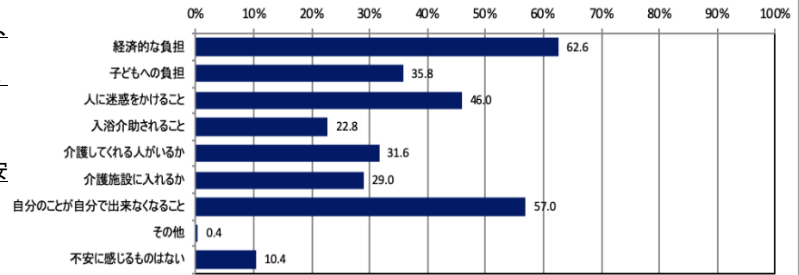
・要介護について、心配になりますか。(N=500)



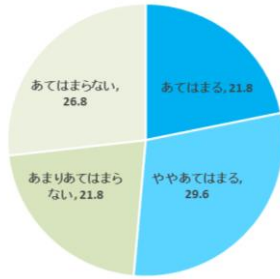
・あなたは、自信が介護されるかもしれないことに対し、迷惑をかけたくないと思いますか。(N=500)



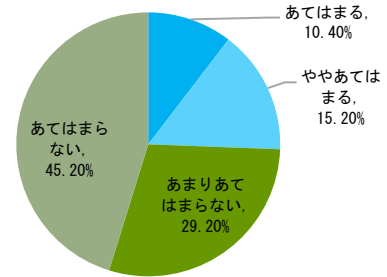
・あなたが今後、介護をされるとお考えになって、
下記の中で不安に感じるものをお答えください。
(お答えはいくつでも)
※既に何らかの介護を受けている方は、現状不安
に感じるものをお答えください。(N=500)



・【家族や子供に、健康状態を伝えている】
あてはまるものをお答えください。(N=500)



・【家族や子供に、骨の健康状態を伝えている】
あてはまるものをお答えください。(N=500)



宗圓先生は「家族間で骨の健康に関するコミュニケーションを行うことが大切」と解説。
大切な人の「骨」と「健康度」を理解し合い、骨の弱まりを防ごう！



宗圓先生

「風邪やコロナにかかっていないか」などのコミュニケーションは取っているものの、「骨の健康に関して」のコミュニケーションが取れている家族は少ないのではないかと考えます。しかし、「骨の健康」は、いつまでも自分で歩き、生活するための健康寿命には欠かせない要素です。コロナ禍で動きが制限されており、骨には良くない状況が続いております。コロナ以外のお互いの健康について落ち着いて話す機会が減っていたかもしれませんが、まずはぜひ家族間でお互いの健康状態を知ることが重要です。骨の健康と介護は密接関係があり、会話の中から初期症状を見つけられることもあります。骨の健康を把握することで防げる病気がたくさんあり、介護でかかる家族の負担も減らすことができるので、自身の大切な人の「骨」と「健康度」を理解し、家族でQOLを向上させていきましょう。

■調査概要

- ・調査タイトル：『中高年に対する外出・骨の健康に関する調査』
- ・調査対象：全国の40～79歳の男女 計500人 (男女内訳：男性245人 女性255人)
- ・調査方法：WEB

<プロフィール>

そうえん整形外科 骨粗しょう症・リウマチクリニック院長
京都大学医学部を卒業後、ハーバードメディカルスクール、近畿大学医学部奈良病院整形外科・リウマチ科教授などを経て2019年7月より現在に至る。

日本骨粗鬆症学会理事長、日本骨代謝学会理事などを務め、骨粗鬆症に関する診断基準、ガイドラインの作成、二次骨折予防のための骨折リエゾンサービスクリニカルスタンダードの作成にも携わる。





未来は、ミルクの中にある。

雪印メグミルク

当社は、「未来は、ミルクの中にある。」を掲げ、ミルクの持つ無限の可能性を信じ、ミルクに向き合い、ミルクにこだわり続けることで、ミルクの持つ可能性を「深め」、ミルクの価値を「高め」、世界に「拡げていく」ことを実現していきます。公式ホームページでは、「牛乳でスマイルプロジェクト」「骨ちょっといい話」「乳の食育」など多彩なコンテンツを公開。骨密度を高める成分「MBP」に関する情報も発信中です。