

世界骨粗鬆症デー World Osteoporosis Day
2026 年世界共通テーマ: Build, Protect, Strengthen Your Bones for Life
「生涯にわたって、丈夫な骨をつくり、守り、強くしていきましょう！」

スイス・ニヨン 2026 年 10 月 20 日

「世界骨粗鬆症デー」にあたり、国際骨粗鬆症財団(IOF)は、あらゆる年齢層の人々に対し、生涯にわたる骨の健康のために行動を起こすよう呼びかけています。これには、小児期や思春期に強い骨を築くこと、そして成人期を通じて骨を守り強くすることで、将来の骨折を防ぐことが含まれます。2026 年の世界キャンペーンでは、「年齢に関係なく、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)や将来の脆弱性骨折(ぜいじゃくせいこっせつ: もろくなった骨による骨折)を防ぐために、今日からできることがある」という、シンプルでありながら力強いメッセージを掲げています。

IOF 会長のニコラス・ハーベイ教授は次のように述べています。「強い骨は、どの年齢においても、身体を動かす能力、自立した生活、そして生活の質(QOL)を支える基盤となります。骨粗鬆症は、数百万人に影響を及ぼす、深刻かつ増大しつつある健康上の課題です。それにもかかわらず、骨折が起こるまで診断されないことが多く、その結果、人生が一変してしまうような事態を招くこともあります。しかし幸いなことに、自分自身の骨折リスクを理解し、健康的な習慣を取り入れ、適切な医療アドバイスを受けることで、骨量の減少を防ぎ、脆弱性骨折のリスクを低減させることが可能です。」

若いうちに強い骨を築き、その強さを維持する

最大骨量(ピーク・ボーン・マス)の約 90%は、女子では 18 歳頃まで、男子では 20 歳頃までに獲得されます。そのため、出生前から小児期、思春期にかけての時期は、生涯にわたる骨の健康にとって極めて重要な期間となります。とはいえ、強い骨を維持するための習慣を身につけるのに、遅すぎるということはありません。

カルシウム、ビタミン D、タンパク質を十分に含むバランスの取れた食事をとる

定期的に、骨に負荷をかける運動や筋力強化運動を行う

健康的な体重を維持する

喫煙や過度な飲酒を避ける

今日、より強い骨を築くことは、より健康的で自立した明日を築くための土台となります。

骨を守り、自分自身のリスクを知る

骨粗鬆症は、自覚症状がないまま骨量が減少していくため、しばしば「沈黙の病気」と呼ばれます。しかし、その結果は非常に深刻なものとなり得ます。世界中で、50 歳以上の女性の 3 人に 1 人、男性の 5 人に 1 人が、骨粗鬆症による脆弱性骨折を経験するとされています。

自分自身にどのようなリスク要因があるのかを知ることが、重要な第一歩です。骨粗鬆症の危険因子には、家族歴、過去の骨折歴、骨の健康に影響を及ぼしうる特定の疾患や薬などがあります。IOF (国際骨粗鬆症財団) の「骨粗鬆症リスクチェック (IOF Osteoporosis Risk Check)」を活用して、ご自身のリスクを確認し、医療専門家に骨の健康について相談すべきかどうかを確かめてみましょう。年齢や個々のリスクに応じて、医療専門家から骨密度検査を勧められることもあります。自身のリスクを把握することに加え、筋力強化やバランス能力を高める運動を習慣にすること、健康的な生活習慣を送ること、そして転倒リスクを減らすための対策を講じることは、骨を守り、身体機能や自立した生活を維持する助けとなります。



骨折後の回復と筋力強化

50 歳以降に起こる「脆弱性骨折 (わずかな衝撃や、立った高さからの転倒などによって生じる骨折)」は、骨粗鬆症が隠れていることを示す警告サインかもしれません。一度でも脆弱性骨折を経験すると、次の骨折を起こすリスクが約 2 倍に高まります。特に骨折後 1~2 年間は、そのリスクが最も高くなります。

50 歳以降に骨折を経験したことがある場合は、医師に相談してください。適切なタイミングで診断を受け、必要に応じて処方薬による治療を行うことで、将来の骨折リスクを低減できる可能性があります。処方された骨粗鬆症治療薬は指示通りに服用し、もし治療を中断したい場合は、必ず事前に医師に相談してください。筋力トレーニングやバランス体操、転倒予防、適切な栄養摂取、そして継続的なサポートは、回復を助け、将来の骨折リスクを減らすことにつながります。

「骨折リエゾンサービス (FLS)」は、骨折後の評価、治療、フォローアップを調整する専門の医療チームであり、患者が必要なケアを確実に受けられるようサポートします。お近くの FLS は、「Capture the Fracture®」 (<https://www.capturethefracture.org/>) プログラムの「ベストプラクティス・マップ」から探すことができます。



IOF の CEO であるフィリップ・ハルブート博士は次のように述べています。「脆弱性骨折を経験した多くの人が、次の骨折を防ぐための検査や治療を十分に受けていないのが現状です。現在、1,360 以上の骨折リエゾンサービス (FLS) が『Capture the Fracture®』ネットワークに参加しており、この医療のギャップは埋められることが分かっています。私たちは世界中の医療システムに対し、骨折後のケアを『例外的なもの』ではなく『標準的なもの』にするよう強く求めます。」

「世界骨粗鬆症デー」を機に行動を起こしましょう

骨の健康は、生涯を通じて大切にすべきものです。骨量を最大化しようとしている若年層の方も、骨の健康を守りたいと考えている大人の方も、あるいはすでに骨折を経験された方も、骨のために今すぐできる大切な取り組みがあります。

今年の「世界骨粗鬆症デー」を機に、以下のことを実践してみませんか。

1. リスクを確認する

IOF(国際骨粗鬆症財団)の「骨粗鬆症リスクチェック」を受けてみましょう。

2. 医師に相談する

骨粗鬆症のリスク要因がある場合(特に 50 歳以降に骨折を経験したことがある場合など)、将来の骨折リスクについて医師に相談し、骨粗鬆症の精密検査を受けましょう。

3. 骨の健康に良い選択を毎日心がける

バランスの良い食事をとり、積極的に体を動かし、健康的な体重を維持しましょう。また、喫煙や過度な飲酒を避け、転倒を防ぐための対策も行いましょう。

「生涯にわたって、丈夫な骨をつくり、守り、強くしていきましょう！」

#BuildProtectStrengthenYourBones

世界骨粗鬆症デーについて

「世界骨粗鬆症デー」は、毎年 10 月 20 日に定められています。この日は、骨粗鬆症および筋骨格系の健康に対する認識を高め、予防・診断・治療を推進し、世界中で脆弱性骨折(もろくなった骨に生じる骨折)による負担を軽減することを目的としています。本キャンペーンは、あらゆる分野の関係者を巻き込み、骨の健康改善に向けて協力体制を築くことで、骨粗鬆症を世界の保健医療における優先課題とすることを目指しています。

ウェブサイト(www.worldosteoporosisday.org)をご覧ください。

国際骨粗鬆症財団(IOF)について

国際骨粗鬆症財団(International Osteoporosis Foundation: IOF)は、骨粗鬆症および関連する筋骨格系疾患の予防・診断・治療に取り組む、世界最大の非政府組織(NGO)です。IOF には、著名な科学研究者らで構成される委員会をはじめ、152 カ国にわたる 350 の患者団体・医療団体・研究機関、そして世界各地の大学が加盟しています。また、IOF が展開する「Capture the Fracture®」には、世界各地で 1,360 以上の「骨折リエゾンサービス(Fracture Liaison Services)」が参加しています。このネットワーク全体で、骨折予防と健康的な身体機能の維持を、世界の保健医療における重要な優先事項とすべく活動しています。

BUILD, PROTECT, STRENGTHEN

YOUR BONES FOR LIFE

World **Osteoporosis** Day
October 20

