Johnson&Johnson
MedTech

2025 年 10 月 20 日
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 メディカル カンパニー

10 月 20 日の世界骨粗鬆症デーを前に
記者向けイベント「親子で話す骨のこと」を開催

歌手の早見優さん、中村雅也教授と一緒に骨のための行動習慣を考える

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 メディカル カンパニー（本社：東京都千代田区、代表取締役プレジデント：玉井 孝直、以下「ジョンソン・エンド・ジョンソン メドテック」）は、10 月 20 日の「世界骨粗鬆症デー」を前に、当社社員および社員の家族を交え、10 月 2 日に、整形外科の専門家である中村雅也教授（慶應義塾大学医学部整形外科学教室）と歌手の早見優さんをゲストにお招きした記者向けイベント「親子で話す骨のこと」を開催しました。

（左から：オーソペディックス事業本部長 渡代隆介、歌手の早見優さん、慶應義塾大学医学部整形外科学教室 中村雅也教授）

【開催の背景】

「骨粗しょう症」は、実際に治療を受けている患者は 138.7 万人（2023 年調査*[1]）と、患者数は 8 年前に比べて 2 倍に増加し、さらに患者の約 7 割[※2]を女性が占めるという特徴があり、社会的に重要な課題となっています。

また、「骨粗しょう症」は、自覚症状がないまま加齢とともに進行することが多いため、高齢者の疾患と思われがちですが、実は骨密度が下がり始めると言われている 40～50 代、さらにその子世代にあたる 10～20 代のうちに「骨密度」を高めておくことが非常に重要です。そこで、**生活習慣と病気の関係性を研究されている慶應義塾大学医学部整形外科学教室　中村雅也教授と、歌手であり母である早見優さんをゲストにお迎えし**、骨を強くするために重要な生活習慣について、運動や食事のクイズを交えながらわかりやすくお話いただきました。

なお、本イベントは、ヘルスリテラシー[※3]を身につけ、主体的に医療・健康に関われるようサポートすることを目的として行っている「My Health, Myself ― 私の健康のために、私ができること。」プロジェクトの一環として開催されたものです。

※今回の内容をコンパクトにまとめたショート動画：弊社公式 YouTube（https://www.youtube.com/watch?v=Qisn0CjfRmw）または弊社サイト（URL：https://www.jnj.co.jp/jjmkk/general/fracture/osteoporosis/details）でもご覧いただけます。

【開催概要】
日時： 2025 年 10 月 2 日（木）
会場： ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 会議室
主催： ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 メディカル カンパニー（ジョンソン・エンド・ジョンソン メドテック）

【イベントの詳細】

■開催主旨とご挨拶

はじめに、当社の整形外科部門であるオーソペディックス事業本部長の渡代から、開催主旨とともに、「日本人は体調不良を感じても様子をみてしまうといった傾向が当社の調査※4 でもみられました。正しい知識と行動は、私たちにとって必要な『力』になります。今回のイベントで、骨粗しょう症を “自分と家族の自分ごと” として知っていただき、家族で骨のことを話す大切さを考えるきっかけとなりましたら幸いです。人生 100 年時代を生きていく私たちにとって、よい学びの機会になればと思っています」と挨拶しました。

■骨の健康は高齢者だけでなく、あらゆる年代が関心を持つことが重要

トークセッションでは、なぜあらゆる年代で骨のことを考えるべきかについて、各年代での骨密度データを見ながら中村先生からご説明いただきました。「骨粗しょう症は、高齢者がなるもの、というイメージがあるかもしれませんが、実はあらゆるライフステージの方が関心を持つ必要があります。骨密度には卵巣機能が大きく関わっており、特に 40~50 代の女性は閉経後のホルモンバランスの変化によって骨密度低下が起きやすくなります。」 そして、「実は 10 代・20 代が骨密度のピークなので、それまでにしっかり骨貯金をしておくことが重要です。10 代・20 代の運動習慣やバランスのよい食事、日光を浴びるなどの骨によい生活習慣の積み重ねが大切です」と解説いただきました。早見さんは、「10 代の頃は時間があればよく日焼けをしていましたが、実は骨のためにはよかったんですね」とコメントされました。

■運動やバランスの良い食事など、普段から骨に良い生活習慣を無理なく継続することが大切

続いて、骨によい生活習慣について、クイズを交えながら展開されました。運動クイズでは、全身の骨によい運動はどれか、「柔軟体操」「水泳」「腕立て伏せ」「階段昇降」といった選択肢が示され、早見さんと一緒に会場の参加者も考えました。中村先生から「骨の観点では、ある程度の加重があって骨に刺激を与える運動が極めて重要ですが、自身の状態にあわせて日常生活の中で無理のない範囲で運動を取り入れて継続することが大切」と解説いただきました。早見さんは、普段どのような運動をしているかを聞かれ、「ジムでトレーニングをしたり、昨年から登山を始めました。また、地下鉄に乗ることが好きで、よく長い階段を上り降りしています」とコメントされ、会場内から驚きの声があがりました。

食事クイズでは、献立がいくつか示され、どれが骨によい食事メニューか参加者と一緒に考えました。中村先生からは、「カルシウムは大事ですが、それだけでなく他の栄養素もバランスよく摂取することが大切です」と解説いただきました。

■骨によい生活習慣について家族で話しあってみよう

最後に、早見さんからは「骨はとても大切と知っていましたが、まさか 10 代・20 代から考えなければ、後から影響があると知らなかったので勉強になりました」と感想をいただき、中村先生からは、「10 代・20 代で、早めに生活習慣に気を付けることは極めて大事ですが、決してなにかを始めるのに遅いことはありません。まずは、骨に関心を持っていただき、普段の生活習慣にヒントがあることを知ってください」と締めくくりいただきました。

【「My Health, Myself ― 私の健康のために、私ができること。」プロジェクトについて】

人生 100 年時代が到来し、また医療を含めたあらゆる領域でデジタル化が加速する中で、より多くの方がヘルスリテラシーを身につけ、主体的に医療・健康に関われるようサポートすることを目的として、2023 年にスタートしました。

当社は、人々が単に医療や健康に関する“知識を得る”だけではなく、その知識を活用し、“主体的に医療・健康に関わり、行動する”ことで、健康で幸せに充実した人生を過ごせるサステナブルな社会づくりにつなげるべく、今後もサイトコンテンツを充実化させ、長期的に取り組んでいく予定です。

プロジェクトサイト：https://www.jnj.co.jp/jjmkk/my-health-myself

【ジョンソン・エンド・ジョンソンについて】

ジョンソン・エンド・ジョンソンは、健康こそすべてだと考えています。ヘルスケアイノベーションにおける私たちの強みが、複雑な病を予防・治療・治癒し、治療をよりスマート化した、低侵襲なものに進化させ、一人ひとりの患者さんに合ったソリューションを提供することができる世界を築く力になります。Innovative Medicine と MedTech（メドテック）における専門性を生かし、将来の飛躍的な進化に向けてヘルスケアソリューションの幅広い領域でイノベーションを推し進め、人々の健康に大きなインパクトを与えていきます。外科、整形外科、循環器の各領域を扱うジョンソン・エンド・ジョンソン メドテックの詳細は https://www.jnj.co.jp/jjmkk をご覧ください。

© Johnson & Johnson K.K. 2025. All rights reserved.

※1 出典：厚生労働省 令和５年 患者調査 傷病分類編 P60 (https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/10syoubyo/dl/r05syobyo.pdf)

※2 出典：日本生活習慣病予防協会 骨粗鬆症の推計患者数（40 歳以上）は、1,590 万人（男性 410 万人，女性 1,180 万人） | 生活習慣病の調査・統計 | (日本生活習慣病予防協会 URL https://seikatsusyukanbyo.com/statistics/2024/010806.php)

※3 健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力

※4 ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 メディカル カンパニー「人生 100 年時代 × デジタル社会の総合的なヘルスリテラシー 国際調査」