

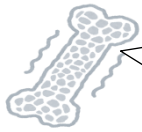


# 健康新聞 令和2年1月号 **骨粗しょう症を予防しよう！**

## 骨粗しょう症とはどんな病気？

患者全体で女性が8割を占めます

骨粗しょう症は、骨が脆くなって骨折しやすい状態のことです。つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。



骨密度が低いとスカスカになります。



骨の強さは、「骨密度」+「骨質」です。

高齢の方、特に閉経後の女性が骨粗しょう症になりやすく、骨折のリスクも高まります。中でも、骨折の既往がある人の多くは骨粗しょう症の治療が必要だと言われています。

### 骨密度検査



## 骨粗しょう症により折れやすい部位は？

骨粗しょう症は予防が大切！  
今日も運動頑張りぞ



腕のつけ根

背骨

手首

足のつけ根  
(骨折すると歩行が困難→要介護状態になる  
リスクが高くなるので注意！)



くしゃみをした  
だけで骨折する  
なんて

## 骨粗しょう症を予防するには？



### ○カルシウムの摂取

4つの食品群を意識してバランスのよい食事を心がけましょう。

乳・乳製品	豆、大豆製品
<p>牛乳 アイスクリーム チーズ ヨーグルト</p>	<p>大豆 凍り豆腐 豆腐 納豆</p>
小魚、海藻	野菜、海藻類、種実類
<p>ししゃも いわし 干しえび しらす干し シジミ</p>	<p>小松菜 干しわかめ 乾燥ヒジキ チンゲンサイ 切り干し大根 ごま</p>

### ○ビタミンDを摂りましょう。

ビタミンDは体内で変化し、腸からのカルシウム吸収を促進し、血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ働きがあります。また、骨をつくる骨芽細胞の働きを促進し、骨の形成を助ける栄養素です。

ビタミンDの多い食品



### ○適度な日光浴をしましょう。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。冬であれば30分～1時間程度散歩に出かける、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。



### ○ウォーキングや筋カトレニングなど骨に刺激が加わる運動をしましょう。

骨はその長軸に対して物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増すといわれています。

#### <参考文献>

- 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-05-001.html>
- 公益財団法人骨粗鬆財団 <http://www.jpof.or.jp/>