

世界骨粗鬆症デー

# コツコツ予防 こつそしょうしょう 骨粗鬆症

10月20日は

## こつそしょうしょう 骨粗鬆症とは？

骨量が減り、骨が弱くなり、骨折しやすくなる疾患。痛みなどの症状は通常ない  
転ぶなどちょっとしたはずみで骨折しやすくなる  
骨折すると寝たきりになることも！  
そうならないためにも予防が大切！！

## どんな人がなりやすい？

カルシウム不足  
喫煙・多量の飲酒  
運動不足  
極端なダイエット  
加齢・閉経 他



カルシウム多い食品



ビタミンD  
多い食品



## 予防のためにできること！

カルシウム・ビタミンDを積極的にとる  
禁煙  
アルコールは控えめに  
適度な運動  
日光を浴びる 他



## こつそしょうしょう 骨粗鬆症検診！



内容は問診と骨量を測る検診  
40歳～70歳の女性に5歳毎に実施  
補助で受けられる※  
骨量の変化を把握し、骨量減少を早期発見  
検診で要精密検査と判定された方は、自己  
判断せず、専門医へ相談を！



※自治体や健康保険組合へ詳細についてはご確認ください

# 小さなことからコツコツ、骨の健康を保ちましょう！