



健康ですか？あなたの骨

骨粗しょう症は、女性に多い病気。特に閉経後が増え、60歳代の女性では半分以上の人が骨粗しょう症だと言われています。しかし、患者の4人に1人は高齢男性のため、高齢男性も注意が必要です。また、過剰なまでに強い「やせ願望」を持った若い女性にとっても大きな影響が…！！直接的に生命を脅かす病気ではありませんが、骨折から寝たきりになることも多いため、決してほうっておいてはいけない病気です。まずは、自身の状態をチェックしてみませんか？

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム成分が不足して、骨がスカスカになり、骨強度が低下して骨折しやすくなる病気です。つまり手で手や肘をついた、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。高齢者が要介護となる原因のおよそ1割は、骨粗しょう症による骨折だと言われています。

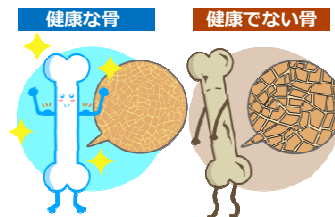
骨粗しょう症の原因

★ 予防できる原因

カルシウム不足	カルシウムは骨の材料になる
食塩の過剰摂取	カルシウムを排泄してしまう
カフェインの過剰摂取	カルシウムを排泄してしまう
リンの過剰摂取	カルシウムの吸収に悪影響を与える
極端な食事制限	カルシウム不足になってしまう
喫煙	カルシウムの吸収を悪くする
過度の飲酒	カルシウムの排泄を促す

★ 予防できない原因

加齢	40歳くらいから徐々に骨量が減少
体質	家族に骨粗しょう症の人がいる場合や痩せている人は要注意
閉経	女性ホルモンの減少に伴い、骨量も減少



▼ チェック



- ☐ 背が縮んだ
- ☐ 背中や腰が曲がった
- ☐ 背中や腰が痛く、動作がぎこちない

⇒ 当てはまる人は、早めに医師に相談しましょう

骨を強くして、骨粗しょう症を予防しよう

食事編

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。また、カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、カルシウムの吸収率がよくなります。

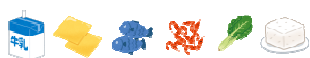
Ca + D



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。運動をかねて積極的に外出する機会をつくり、上手に紫外線と付き合っていきましょう。



カルシウム (Ca)



牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など

ビタミンD



サケ、ウナギ、サンマ、干しシイタケ、キクラゲ、卵など

ビタミンK



納豆、ホウレン草、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど

運動編

ある程度の負荷がかかる運動を行うことで、骨量の減少を食い止めることができます。階段を使う、1駅分歩くなど日常生活を工夫しましょう。



ウォーキング

1日30分以上歩くようにしましょう。



日常生活

買い物や家事、趣味やレジャーなどで体を動かすようにしましょう。



転倒予防

腰背筋や太もも・ふくらはぎの筋肉を鍛えるような運動をしましょう。



！ 家の中での転倒に注意

高齢者の転倒事故の多くは、家の中で起こっています。居室、階段、玄関、洗面所や浴室など、身の回りを改めてチェックして、転倒リスクを下げる環境づくりに取り組みましょう。