

# あなたの骨は大丈夫？



～ 骨粗しょう症を予防しよう ～

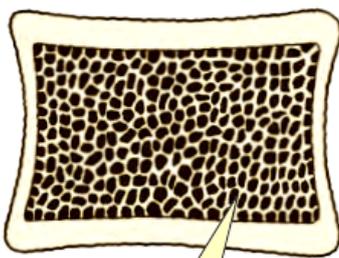
## ◆骨粗しょう症はお年寄りの病気だと思いませんか？

骨粗しょう症は、高齢者の病気と思われがちですが、若い女性（20歳前後）でも6人に1人は、骨密度が低く、50歳並みと言われています。更に、骨粗しょう症の予備軍が、小中学生の低年齢層にも広がっているというデータもあります。

## ◆骨粗しょう症とは

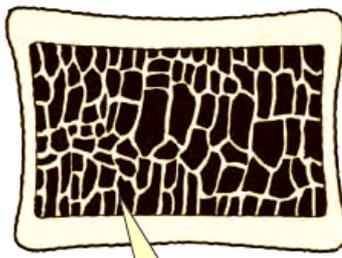
●骨の密度が低く、スカスカになってしまったため、もろく折れやすくなる病気です。

健康な背骨の断面



骨密度が高く丈夫

骨粗鬆症の背骨の断面



骨の中がスカスカの状態

## ◆骨密度低下の原因

- ・ダイエットや偏食による栄養不足
- ・スナック菓子やファストフード、インスタント食品の過剰摂取
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・加齢や閉経
- ・睡眠不足
- ・ストレスなど



この他にも、若い頃よりも食事量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係しますので、日々の食事管理や運動はとても大切です。

## ◆骨粗しょう症のリスク

●骨粗しょう症になるとちょっとしたことで骨折しやすくなります。

### 転倒で骨折しやすい部位



また、高齢者の太もものつけ根の骨折は、寝たきりとなる原因のトップ3に入っています。

## ◆骨粗しょう症の危険度

- ◎ 高 - 4 未満
- 中 - 4 以上 ～ - 1 未満
- ◎ 低 - 1 以上

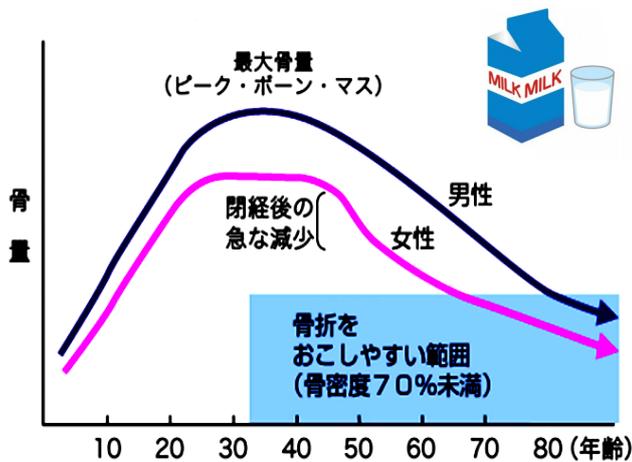
### 計算式

(体重 - 年齢) × 0.2

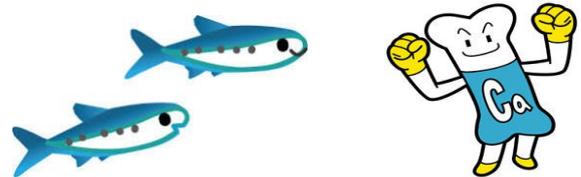
チェックしてみよう！！

# あなたの骨は大丈夫？

## ◆加齢による骨量の変化



骨量は、男女とも20～30代がピーク！その後、年を追うごとに減少します。これには腸からカルシウムを吸収する能力の低下や、運動不足などが大きく関わってきます。また、女性の場合は、女性ホルモンが減少すると骨量も減少します。そのため、食事や運動での予防が大切です。



## ◆骨粗しょう症の予防

### 1. バランスの良い食事を基本として、骨を強化する栄養素も摂りましょう

摂取したい栄養素	はたらき	多く含む食品
カルシウム	骨を丈夫にする	牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、ゴマ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、カレイ、しいたけ、キクラゲ、卵など
ビタミンK	丈夫な骨をつくる	納豆、ほうれん草、ニラ、キャベツ、ブロッコリー、サニーレタス、小松菜、オクラ、白菜など

### 2. 適度な運動をしましょう

骨に負荷をかけると骨をつくる細胞が活発になります。毎日、30分程度のウォーキングを続けることが大切です。また、日常生活のなかで階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

### 3. 適度な日光浴をしましょう

日光浴によって骨にとって大切なビタミンDが作られます。夏は木陰で30分程、冬は1時間程日光を浴びると良いとされています。



骨粗しょう症は、気づかないうちに徐々に進行していきます。予防を心がけるとともに、心配な場合は早めに検査を受けましょう。