

保健師だより

あなたの骨は大丈夫？ 意外と知らない「骨粗しょう症」

骨粗しょう症は、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。自覚症状はありませんが、転んだり重いものをかかえたり、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。特に50歳以上の女性に多い病気で、60歳代では5人に1人、70歳代では5人に2人が骨粗しょう症になっています。男性が発症した場合は、生活習慣病が原因となっている場合が多く、症状が重くなりやすいとされています。

骨折しやすい部位は、背骨、手首の骨、太ももの付け根の骨など。背中や腰は骨折後に変形したり縮んだりする場合があります。また、骨粗しょう症による骨折から、体力が落ちて介護が必要な状態になる人も少なくありません。



原因

加齢により、男女ともに骨密度は減少しますが、女性で特に多いのは、骨を新しくつくる細胞を活発にする女性ホルモンの欠乏が原因として挙げられます。

食事面では、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどがバランスよく摂れていないことが挙げられます。また、適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗しょう症の要因となります。

骨粗しょう症の予防

①カルシウムやビタミンDをしっかり摂りましょう

カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、カルシウムの吸収が良くなります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品、海藻など

カルシウム推奨量(1日あたり)

男性800mg、女性650mg
※参考 牛乳200ml…220mg
小松菜70g…119mg



ビタミンDを多く含む食品

マグロ、サバ、アジなどの皮の青い魚、干しいたけ、きくらげなど



③タンパク質を摂りましょう

タンパク質を摂ると、筋肉がつき、血管が強くなり、免疫機能が上がります。1日のタンパク質の適量は、たまご、大豆製品(豆腐、納豆など)、肉、魚が両手に乗るぐらいです。



②運動をしましょう。

おすすめはウォーキング

筋肉を鍛えることで、骨折につながる転倒を防ぐ効果が期待できます。さらに日光を浴びれば、ビタミンDの合成も促進されます。

その他、物につかまって行う片足立ちや水中ウォーキング、スクワットなどもおすすめです。体の状態に合わせて、無理なく続けることが大切です。



④転ばないように注意しましょう

つまづかないように、家の中の段差をなくし、家電のコード類を整理しましょう。部屋は常に明るくし、夜間のトイレは電気をつけて行きましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除く)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666