

知っていますか？「女性の健康週間」

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性が自らの健康に目を向け、健康で明るく充実した日々を過ごすことを目的としています。

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を受けやすく、ライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。自分の体に関する正しい知識を持ち、正しい体づくりをしましょう。

実は高リスク！「やせ」に注意

近年、女性のやせ願望や unnecessaryなダイエットなどによる「やせ」が問題視されています。国の調査では、10～20歳代の女性の5人に1人、30歳代の女性の6人に1人が、低体重の「やせ」でした。

若い世代の「やせ」は、ホルモンバランスの乱れや月経不順、骨粗しょう症を引き起こします。また、痩せすぎの妊婦からは2,500グラム未満の「低出生体重児」が生まれやすく、その子どもは生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。



出典：令和元年国民健康・栄養調査

BMIが「やせ」の18.5未満になっていないか、確認しましょう

BMIの計算式：(体重)kg ÷ (身長)m ÷ (身長)m

「骨粗しょう症」に年齢は関係ありません

「骨粗しょう症」とは、骨の密度と強度が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨折は寝たきりのきっかけになるなど、介護リスクを高めます。

「骨粗しょう症」と聞くと、高齢者の病気だと思っても多いですが、若い人でも「やせ」や運動不足などによって骨密度が低下し、発症する可能性があります。

予防するには、高い骨量を獲得・維持することが重要です。常日頃から、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの必要な栄養素を積極的に摂取し、運動して骨に刺激を与えるなど、生活習慣を整えましょう。

カルシウム
(乳製品など)



ビタミンD
(きのこ、鮭など)



ビタミンK
(納豆、小松菜など)



ほねかつ
骨活のすすめ
年代別の
「骨粗しょう症」
対策はこちら



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。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)