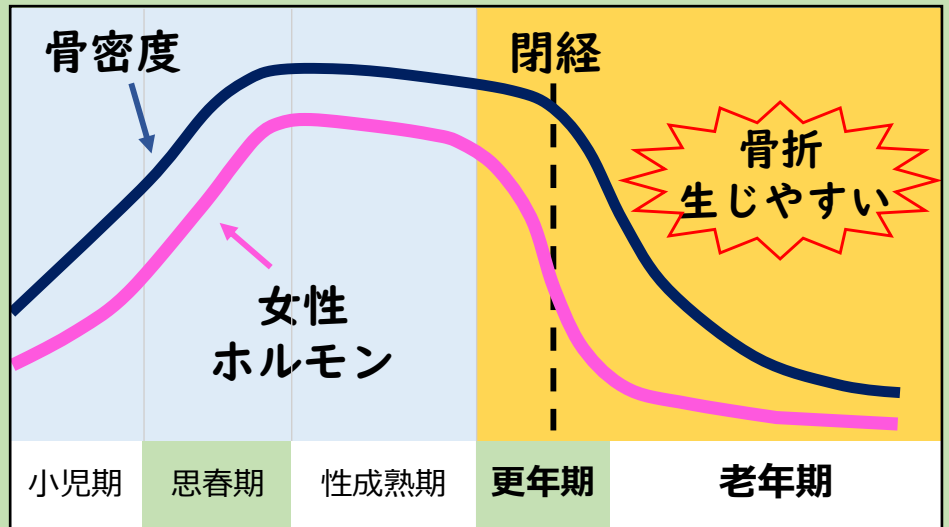


骨粗しょう症予防のコツ

骨粗しょう症は骨密度の低下により骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。
閉経前後に骨を守る女性ホルモンが低下し、骨粗しょう症の危険性が高くなります。

骨粗しょう症の原因

加齢による女性ホルモン・骨量・骨密度の低下、やせ、運動・睡眠不足、喫煙、過度な飲酒、薬の影響など



グラフ: 女性ホルモン分泌量と、骨密度の変化

骨粗しょう症の症状

身長が縮みが目立つようになった

※骨粗しょう症がなくても身長は低くなります。

背中が曲がる

背中や腰が痛みやすいなど

はじめは症状が目立ちませんが、徐々に症状があらわれます。

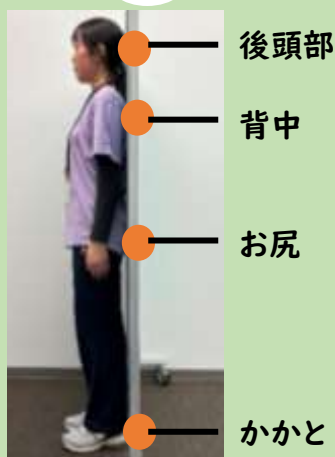
70代の3人に1人、
80代の2人に1人の女性が
骨粗しょう症だとされており、
患者数は男性の約3倍です。

出典: 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム ~健康づくりサポートネット~、
一般社団法人 日本骨粗鬆症学会 日本骨代謝学会 公益財団法人 骨粗鬆症財団
「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版:p.4, ライフサイエンス出版, 2015」

セルフチェック

1. 身長測定

若い頃と比べて、
身長が2cm以上
低下しているか
確認します。



2. 姿勢チェック

かかと、お尻、背中を
壁につけ、まっすぐ
立ちます。
この時、頭が壁に
つくか確認します。



身長の差が2cm以上ある・頭が壁につかない場合、
気が付かないうちに背骨を骨折していることがあります。



骨粗しょう症を予防しよう～食事～



良質なたんぱく質

骨の基盤になり、骨を強くします。
卵、魚、肉、豆腐、牛乳などを
毎食とるようにしましょう。



魚

豆腐

【たんぱく質摂取量】

1日 50～60g 自分の
手のひらにのる量が目安です。

日光浴でも
ビタミンDが
作られます

十分なカルシウム

骨をつくる重要な構成成分です。
魚、乳製品、豆腐、ごま、小松菜、わかめなど

【カルシウム推奨量】 1日 600～700 (単位:mg)

牛乳 1杯	220	ヨーグルト 1カップ	120
木綿豆腐 半丁	140	小松菜 1/4束	160
イワシ 1尾	130	シシャモ 3尾	200
わかめ 大さじ 1	40	いりごま 小さじ 1	40

ビタミンをプラス

ビタミンD、ビタミンKは、
カルシウムの吸収を助け、骨を強くします。
ビタミンD…卵、魚、きのこなど
ビタミンK…野菜、納豆、干しわかめなど



1日3食規則正しく、バランスの取れた食事をとりましょう

骨粗しょう症を予防しよう～運動～

骨は運動等で負荷をかけると強くなります。筋肉やバランス力をきたえることで、
転倒による骨折を防ぐ効果もあります。自分に合った運動を生活に取り入れましょう。

有酸素運動

ウォーキングやジョギング、
ラジオ体操、エアロビクスなど、
軽く息がはずむような強度が◎。
家事で身体を動かす、階段を使うなど、
日常の活動量も意識的に増やしましょう。



筋力トレーニング

スクワット、ランジや、
背筋をきたえる筋トレなど、
下半身、背中をしっかりきたえましょう。
片足立ちなど、バランス力をきたえる
トレーニングもおすすめてです。



症状があらわれた、
身体の異変を感じたら
早めに受診しましょう



鶴岡市ホームページには、骨粗しょう症をはじめ、
女性の健康づくりに役立つ
健康情報を掲載中！
詳細はこちら→

