

知っておきたい！！ 骨粗鬆症



骨粗鬆症について

骨粗鬆とは骨量(骨に含まれるカルシウムなどの量)が減少し、骨密度が低くなってスカスカとなり、骨折しやすくなる病気です。高齢者(特に閉経後の女性)に多くみられます。正常な骨は骨代謝のバランスがとれていますが、そのバランスが崩れると骨量が減少して弱くなり、骨粗鬆症を起こしやすくなります。

主な症状

- ・背中や腰が曲がる
- ・背中や腰が痛む
- ・身長が縮む
- ・転倒やちようとしたことで骨折する

生活習慣を改善しましょう

①食事療法

骨の形成には、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなど多くの栄養素が関わっています。バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。

カルシウム	骨の主成分です。 【カルシウムを多く含む食品例】 牛乳(乳製品)、小魚、大豆(大豆製品)など	
ビタミンD	腸でのカルシウム吸収をよくします。 【ビタミンDを多く含む食品例】 魚(鮭、ウナギ、サンマ)、きのこ類など	
ビタミンK	骨を作るのを助けます。 【ビタミンKを多く含む食品例】 納豆、緑色野菜など	

②運動療法

運動には骨密度を上昇させる効果があります。また、筋力、バランス能力の向上は、転倒や骨折の予防につながります。無理のない範囲で継続して行いましょう。

《片足立ち》 左右1分間ずつ 1日1~3回	《スクワット》 1セット5~10回 1日1~3セット	《ウォーキング》 1日20~30分
---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------

あなたの骨は健康ですか？

あなたの骨の健康度をチェックしましょう。
下記項目のうち、あなたにあてはまる項目の点数を合計してください。

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点	<input type="checkbox"/>
② 小魚、豆腐をあまりとらない。	2点	<input type="checkbox"/>
③ たばこをよく吸う。	2点	<input type="checkbox"/>
④ お酒をよく飲む方だ。	1点	<input type="checkbox"/>
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない。	2点	<input type="checkbox"/>
⑥ 体を動かすことが少ない。	4点	<input type="checkbox"/>
⑦ 最近、背が縮んだような気がする。	6点	<input type="checkbox"/>
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする。	6点	<input type="checkbox"/>
⑨ ちょっとしたことで骨折した。	10点	<input type="checkbox"/>
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ。	2点	<input type="checkbox"/>
⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断されたひとがいる。	2点	<input type="checkbox"/>
⑫ 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある。	2点	<input type="checkbox"/>
⑬ (女性)閉経をむかえた/(男性)70歳以上である。	4点	<input type="checkbox"/>

合計**3**点以上
骨が弱くなる可能性が
あります。
気をつけましょう。

合計**6**点以上
骨が弱くな危険性が
あります。
注意しましょう。

合計**10**点以上
骨が弱くなっていると
考えられます。
一度医師の診察を受けて
みてはいかがでしょうか。