

元 気 の ひ き だ し

ずっと歩ける強い骨を目指そう! ～骨粗しょう症予防～



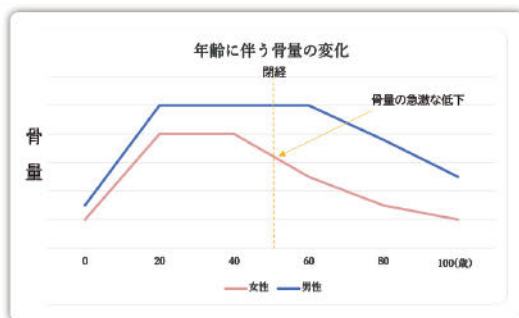
骨粗しょう症ってなんだろう??

骨代謝のバランスが崩れ、骨がスカスカになり、もろく骨折しやすくなる**病気**です。特に高齢者は、骨折をきっかけに歩けなくなったり、寝たきりになるリスクが高まります!健康で自立した期間である“**健康寿命**”を延ばすためには、**骨粗しょう症の予防**が肝心です!



若いうちからの予防が大切!

若い時に骨量を貯金しておくことで、骨量が減少しても骨粗しょう症の発症を遅らせることができます。女性は閉経に伴い新しく骨を作るために必要な、女性ホルモンが減少します。それにより骨量が減少(骨がスカスカ)し骨粗しょう症を発症しやすくなるため特に気を付けましょう!



骨粗しょう症のリスクが高いのは、どんな人?

- 高齢者
- 閉経をむかえた女性
- 若い時、極端な食事制限(ダイエット)をした
- 運動不足
- 偏食(特にカルシウムやビタミンDの不足)
- たばこを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や慢性腎臓病の人
- 家族に骨粗しょう症で骨折した人がいる

骨を丈夫にするためには??

食事

「一度にまとめてとる」のではなく毎日・毎食摂取することを意識しましょう。

カルシウム

牛乳・乳製品、
大豆製品、小魚、
緑黄色野菜



たんぱく質

肉や魚、卵、
大豆製品



ビタミンD

魚類、きのこ類
(きくらげ、
干しいたけ)
など



ビタミンK

納豆、卵、
小松菜や春菊など
の葉野菜



運動

運動で骨に刺激がかかると、その負荷に応じて骨が強くなります。激しい運動でなくても大丈夫です。速足で歩くだけでも骨は刺激されます。



骨粗しょう症と診断されたら

治療を開始し、継続することが重要です!骨粗しょう症治療薬の中には、中断すると骨密度が急速に低下し骨折の危険が高まるものもあります。**しっかり治療をして、骨密度の低下を防ぎましょう!**

骨粗しょう症検診を受けましょう!

村が各地域で実施している集団健診や婦人がん検診で、令和6年度骨粗しょう症検診が始まりました。まだ受けたことがない方はぜひ受けてみましょう。**女性は無料**となっています!!

お問い合わせ:福祉健康課 健康づくり係 ☎966-1207