

いつまでも健康な骨を守るために



●女性は骨粗鬆症になりやすい

骨は20～30歳代でもっとも丈夫になりますが、その後は誰もが年齢を重ねるとともに骨が弱くなっていきます。女性ホルモンには骨密度の低下を防ぐ働きがありますが、閉経後は女性ホルモンの分泌が低下することにより、特に女性の骨粗鬆症が増えていきます。このため若いころから骨を丈夫にする生活習慣を続けることが大切です。

●骨粗鬆症は自覚症状がなく、定期的な骨密度測定が大切です。

骨粗鬆症には自覚症状がありません。定期的な骨密度の測定に加えて、下記の①～③で思い当たる方は整形外科を受診することが一番です。

- ①身長が4cm縮んだ
- ②背中が丸くなった
- ③背中が痛くなる



●骨粗鬆症の一番の問題は骨折しやすくなってしまうこと

骨の中のカルシウム量が減少し、骨の密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなります。骨粗鬆症の一番の問題点は骨折しやすくなるということです。介護が必要となる大きな原因の一つは転倒による骨折です。骨粗鬆症による骨折は転倒などの衝撃を原因とする骨折のほかに「圧迫骨折」という体の重みを支えることができず、骨折してしまう場合があります。



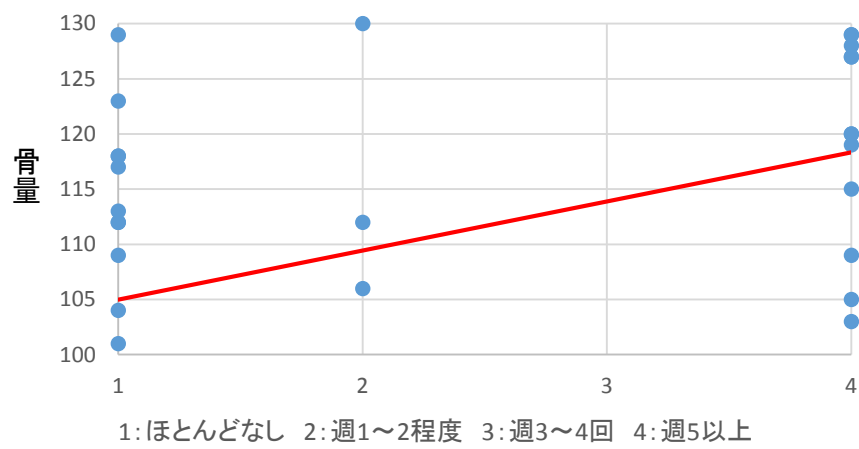
いつまでも健康な骨を守ることによる利点

- ①骨折の危険性を低くすることができる
- ②姿勢を若く保つことができる
- ③腰痛や歩行障害を防ぐことができる

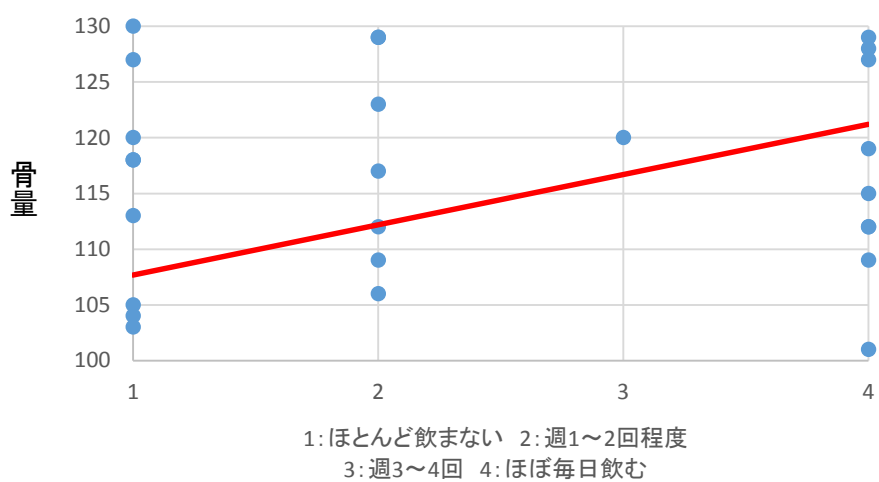


●生活習慣と骨量には関係がある！（豊中市保健所調べ・2019年）

運動習慣と骨量の関係



牛乳を飲む習慣と骨量の関係



左の図は女子高校生を対象に、運動の習慣や牛乳を飲む習慣と、骨量の関係調べたものです。運動をする習慣がある学生や、牛乳を飲む習慣がある学生は、これらの習慣のない学生よりも骨量が高くなっていることがわかります。

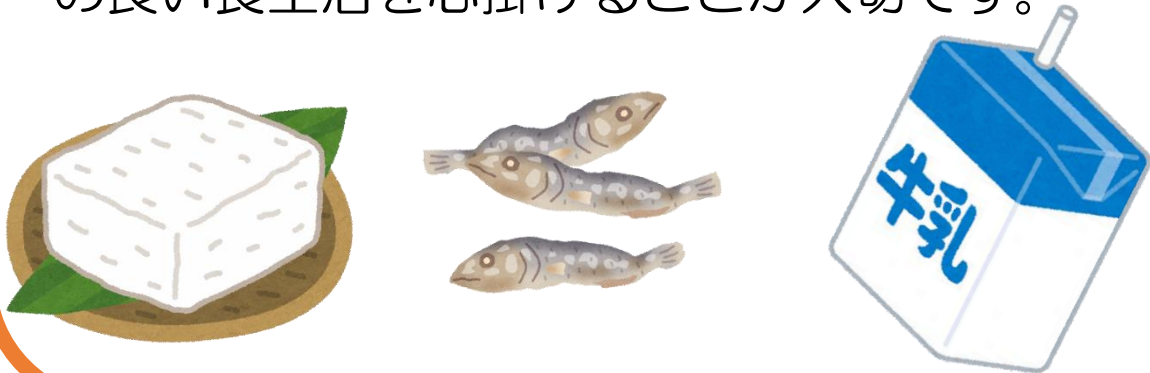
このように、生活習慣によって骨は丈夫になることがわかります。



●骨を強くする生活習慣

①バランス食を基本にカルシウムをとる工夫を

骨を丈夫にするためには、骨をつくるカルシウムをできるだけ多く摂取するとともにバランスの良い食生活を心掛けることが大切です。



②適度な運動で骨をつよく

カルシウムを骨にしっかりたくわえるには、適度な運動が必要です。ウォーキングなどの無理なく継続できる運動や、掃除などの家事も最適です。若いうちから適度な運動習慣を維持しましょう。



40歳になったら5年ごとに骨密度測定を受けましょう



豊中市では、40歳以上の女性は5年ごとに骨密度測定が無料で受けられます。ぜひ受診してください。骨粗鬆症は治療を受けることで進行を遅らせることが可能です。そのためにも早期に発見し、受診することが大切です。

豊中市の骨密度測定について詳しくはこちら

