

目指せ!

健康 アイランド

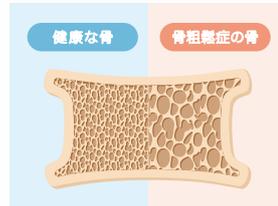
『骨粗しょう症』って?

健康プロジェクトコーナーより

「骨粗しょう症」についてくわしく



12月1日の産業まつり健康プロジェクトコーナーへたくさんの方にお越しいただきありがとうございました。いろいろな検査の中で「骨密度測定」を希望される方が多く見られました。そこで今回は「骨粗しょう症」についてお伝えします。



Q1

骨粗しょう症ってどんな病気なの?

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です

Q2

骨折するだけなら、すぐに命にかかわることじゃないから気にしなくてもいいよね?

すぐに命にかかわることはありません。しかし日常生活が不便になったり、入院になったり、介護が必要になったり、治ってもまた骨折することが怖くて自宅に引きこもってしまうこともあります。

Q3

そもそも骨って増えたり、減ったりするの?

骨量は男女ともに20歳頃(成長期)までに増え、それから50歳頃(青壮年期)まで最大骨量を保ちます。その後は男女ともに骨量が減り始め特に女性は閉経により男性よりも骨量減少が大きいです。女性も閉経後からでも予防すれば骨量減少のスピードを下げられることが分かっています。

★ということは、20歳までに骨量を増やして丈夫な骨を作り、青壮年期はその骨を保つことで男女ともに骨粗しょう症を予防することができるってことだね。

いつまでも生き生きと暮らすために

骨粗しょう症予防はコツコツ!

1. 骨量が増えるのは20歳頃まで

- 思春期のムリなダイエットはNG

2. すべての年代の男女ともに食事・運動・十分な睡眠が必要!

- 「カルシウム、ビタミンD、ビタミンC、タンパク質」をバランスよく取る
- 外で日光を浴びながら軽い運動をすると骨を作る細胞の働きが活発になり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られる
- 睡眠中に分泌されるホルモンの働きで骨も身体も健やかに成長する

3. 骨粗しょう症治療のお薬を飲んでいる方は、自己中断ないようにしましょう。

いかがでしたか?何か取り組みそうなことはありますか?

バランスの良い食事について聞きたいことがある方は、福祉課健康づくり班までお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:098-985-7124

子どもの骨が弱くなっている??

子どもの骨折発生率の経年変化によると、1970年代に比べて2000年には2倍以上に増えていることが分かった、というデータもあります。