

目指せ!

健康 アイランド

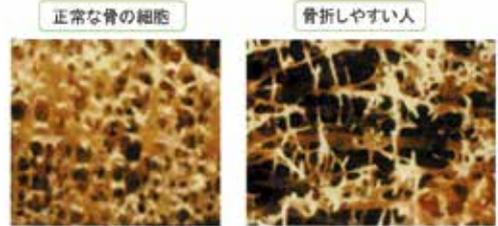
『**歳を重ねても、骨折しない体**をつくるために、
骨の血管を守りましょう!』



骨折しやすい人、折れにくい人

転んでも骨折する人、しない人には「骨密度」に違いがあることは有名ですね。図1の写真の白い部分が骨です。骨折しやすい人は、白い部分が少なくなっています。この白い部分を増やすために必要な事に「カルシウム摂取」「たんぱく質摂取」「運動」などがありますが、それだけではありません。

図1



骨には“血管”が通っています

骨は、カルシウムやたんぱく質などの材料で作られています。その材料は食べたらすぐに骨になるわけではありません。血液が材料を運び、骨の中の細かい血管を通して骨に届けられています。

図2のように、骨には小さな穴がたくさんあり、その中を細い血管（毛細血管）が通っています。この血管が健康だと、材料がしっかり届き、折れにくい骨になります。

図2



参考：NHK 驚異の小宇宙人体

血管が痛むとどうなる？

毛細血管は、とても弱くて傷つきやすい血管です。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を放っておくと、血管が痛み材料が骨まで届きにくくなります。そうすると、骨がスカスカになり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。

今日からできる骨折予防

- ・ 健診で血管が傷つくリスク（生活習慣病の有無）を確認！
- ・ 異常があったら放置しない！早めの受診が大事！



みんなで血管と骨を守り、元気に過ごしましょう！

図1・2 参考：国保連合会資料

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124