

8月

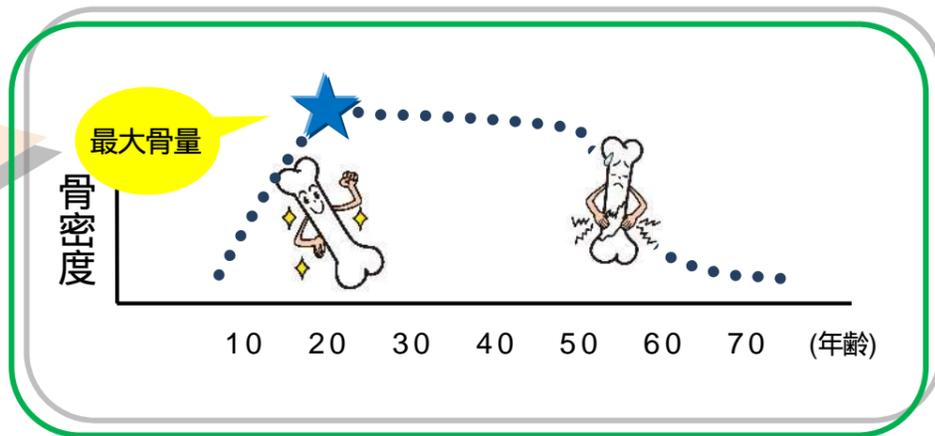


骨コツ増やそう



骨粗鬆症とは骨のカルシウム量が減り、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。加齢や長年の生活習慣などによって、骨が壊される骨吸収と骨がつくられる骨形成のバランスが崩れるために起こります。

骨の量は男女とも20歳ごろに最大となり、その後緩やかに減少します。特に女性は閉経後に急激に減少するため、若い時にしっかり骨づくりしておくことが大切です。痩せ過ぎは骨も痩せてしまいます。注意しましょう。



食事はバランス良く摂りましょう

さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大切です。特に、**カルシウム**、**ビタミンD**、**ビタミンK**など骨の健康に必要な栄養素を積極的に摂りましょう。

カルシウム

骨の維持、増加を助ける

乳製品 さくらえび 小魚
小松菜 ひじき など

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

魚 きのこと 乳製品 卵 など
適度な日光浴は

ビタミンK

骨の健康に必要なたんぱく質をつくる

納豆 ほうれん草
小松菜 にら など

紫外線はビタミンDを活性化します。

運動はコツコツと！

負荷をかけると骨は丈夫になります。
今の生活より少し運動量を増やしましょう。



こんな症状があったら...



以前より身長が低くなった
背中や腰が曲がってきた
背中や腰に痛みを感じる

1つでも当てはまれば、骨粗鬆症の可能性が
あります。お近くの医療機関での検査をお勧め
します。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229