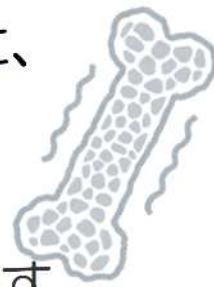


骨粗鬆症を予防しよう

骨粗鬆症とは...

骨量が減り、骨がもろくなる病気で、骨折しやすくなります。
わたしたちの骨は生涯を通して、新たに作られること（骨形成）と、溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。
この骨形成と骨吸収のバランスが崩れ、骨を作る量よりも、壊される量が増えると、骨の量が減少して骨がもろくなります。



骨粗鬆症の原因は...

- ・加齢
- ・(女性の場合)閉経による女性ホルモンの減少
- ・長年の生活習慣(栄養不足・運動不足・睡眠不足・喫煙など)
- ・過度なダイエット、痩せすぎ、薬の副作用(ステロイドなど) など

高齢者に多い病気ですが、若い方でも骨粗鬆症になる可能性があります



予防のためには...

食事はバランスよく

特にカルシウム・ビタミンD・ビタミンKを積極的に摂りましょう。

Ca カルシウム
~骨の維持、増加を助ける~
乳製品 小魚 小松菜
ひじき 干しえび など

Vitamin D ビタミンD
~カルシウムの吸収を助ける~
魚類 干しいたけ
卵 きくらげ など

Vitamin K ビタミンK
~骨へのカルシウムの取り込みを助ける~
納豆 ほうれん草
小松菜 にら など

適度な日光浴も大事です

運動はコツコツと

骨にかかる力が大きく、また繰り返しが多いほど骨を強くすることが分かっています。
無理に激しい運動をするのではなく、ご自身に合った運動を継続することが大事です。

このような症状がある場合は医療機関へ

- ・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

