

今月のテーマ

骨粗しょう症を予防する生活習慣



骨粗しょう症 骨がスカスカになって、もろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です

男女とも高齢になるほど骨粗しょう症になる人は増え、とくに女性は閉経期に女性ホルモンが減少し骨が弱くなり、骨粗しょう症を発症しやすくなります。



Q.若いうちは骨粗しょう症にならない？

A. 若い女性でも、食事に必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足、睡眠不足だったりすると骨の形成が阻害されて骨密度を増やすことができず骨折しやすくなることもあります。

おすすめの予防対策

～食事～

1日3食をバランスよく食べることが大切です。

そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識してとりましょう。

★意識して取り入れたい栄養素★

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるようにするとバランスが整います。



カルシウム

骨をつくる 強くする

牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・海藻・青菜



ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

魚・卵・きのこ



※適度な日光浴をすると体内でビタミンDがつけられます。

ビタミンK

骨の形成を促進する

納豆・青菜など



たんぱく質

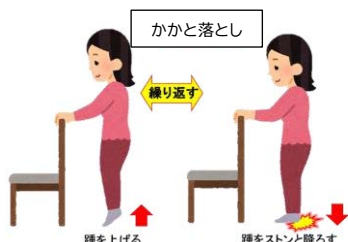
丈夫な骨をつくる

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品



～運動～

いくつになっても骨は運動で強くすることができます。ジョギングやウォーキング、階段の上り下りのほか、かかと落としといった運動もおすすめです。



～骨粗しょう症検診～

40歳を過ぎたら、骨粗しょう症検診や病院などで受けられる骨密度検査を定期的に受けて、自分の骨密度を知ることが大切です。

＜仙北市骨粗しょう症検診＞

【対象】40.45.50.55.60.65.70歳の女性(年度年齢)

【検診内容】問診、骨密度検査

【料金】700円

対象者には5月頃受診券が送付されます。詳細は受診券に同封している健診ガイドをご確認ください。

今年の方は終了しましたが、骨粗しょう症検診は毎年実施していますので対象になられた年には、ぜひ受けてください。