

3月1日から8日は

女性の健康週間です

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

女性の健康週間

毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを支援しています。骨粗しょう症をはじめ、女性が発症しやすい病気は多くあります。

骨粗しょう症とは？

徐々に骨の量が減り、骨がスカスカになってもろくなり、骨折しやすいくなる病気を骨粗しょう症と言います。骨粗しょう症は骨

の質の劣化が原因であるといわれ、女性に多い病気の一つです。

骨は、古くなった骨を壊して新たに骨を作ることの繰り返しを繰り返しています。通常はこのバランスがとれていて骨の量が減ることはありませんが、さまざまな理由によりバランスが崩

れてしまうと、骨粗しょう症が進行してしまいます。

骨粗しょう症の原因

- ・閉経
- ・加齢
- ・過度なダイエットの経験
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・飲酒
- ・糖尿病や慢性腎臓病などがある
- ・近親者が骨粗しょう症である

骨粗しょう症であるということ、骨折しやすい状態であるといえることができます。骨がもろくなっただけでは症状はありませんが、通常では骨折などしないようなわずかな力が加えられただけで骨折してしまいます。



骨粗しょう症の予防と治療

①食事

骨を作るために必要な栄養素であるカルシウムを取る食事が大切です。しかし、カルシウムを取ろうとして乳製品や小魚をたくさん取ると、同時に脂質を多く取ることにもつながってしまうため、極端な摂取はおすすめできません。またカルシウムの吸収を効率よくするため、ビタミンDやビタミンKを併せて取ることも重要です。特効薬のような食事や食品はありませんので、バランスよく食事を取りましょう。

②運動

骨を作る細胞は、骨に負荷がかかるほど活発になるため、適度な運動も大切です。また、筋力を維持することで転倒を予防することができ、骨折のリスクを減らすことにもつながります。病気の治療中であつたり、ひざなどに痛みがある人は、始める前に医師に相談しましょう。

③薬

骨を壊す作用を抑える薬や、女性ホルモンを補充して骨の量の減少を抑える薬、ビタミンを補うことで骨の形成を促す薬など、多くの種類があります。使い続けることで効果を発揮する薬もあるので、自己判断で中断しないようにしましょう。また、

薬による治療を受けていても、バランスの良い食事や適度な運動を続けることが大切です。

カルシウム摂取推奨量

1日**650mg**
(成人女性の場合)

カルシウムを多く含む食品例

食品名	量	カルシウム含有量
牛乳	200g	220mg
煮干し	15g (10尾)	330mg
小松菜	100g	170mg



いきいき健診を受けましょう

保健センターでは、春から始まる「いきいき健診」において、一定年齢の人を対象に骨粗しょう症の健診を行っています。また、バランスの良い食事について具体的に相談することができ「健康相談」も、毎月1回開催しています。ぜひ活用してください。

健康通信