

健康通信

徐々に骨の量が減り、骨がスカスカになつてもろくなり、骨折しやすくなる病気を骨粗しよう症と言います。骨粗しよ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、古くなつた骨を壊して新たに骨を作ること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すが、さまざまな理由によりバランスが崩

「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。骨粗しよう症をはじめ、女性が発症やすい病気は多くあります。

骨粗しよう症とは？

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。骨粗しよう症をはじめ、女性が発症やすい病気は多くあります。

女性の健康週間

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

れてしまうと、骨粗しよう症が進行してしまいます。

骨粗しよう症の原因

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



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つてしまつたため、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ます。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、

骨粗しよう症の予防と治療

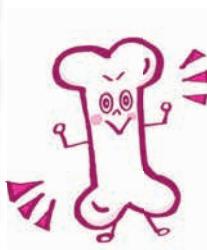
薬による治療を受けていても、バランスの良い食事や適度な運動を続けることが大切です。

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 |



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よ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1回開催しています。ぜひ活用してください。

いきいき健診を受けましょ