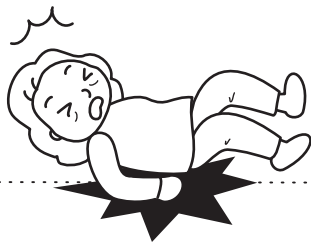


こつそ しょう 骨粗しょう症



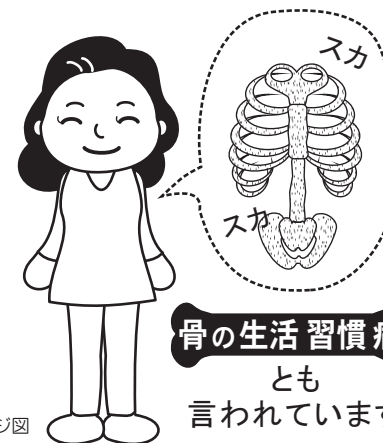
骨の生活習慣病

寝たきり予防の第一歩!

「骨粗しょう症」とは

加齢や生活習慣などによって、骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気です。

骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。



骨の生活習慣病とも
言われています

※イメージ図

骨粗しょう症は生命をおびやかす病気ではありませんが、ちょっと転んだだけで骨が折れたり、骨折の部位によっては入院が必要になる場合もあります。

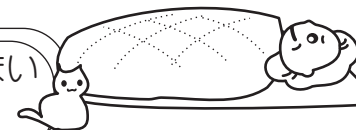
寝たきり予防の第一歩として骨密度※の値を常に気にかけて、定期的に骨密度の検診を受けることが大切です。

※骨密度
=骨の成分がどれぐらい詰まっているかをあらわすもの



軽く転んだだけ・・・だったはずが

骨折が原因で寝たきりになってしまい
要介護状態をまねくことも・・・



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

こんなことはありませんか

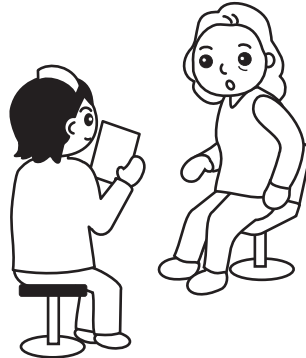
骨粗しょう症チェック



背が縮んだ
気がする



背中や腰が
曲がったように
感じる



腰が痛い、
レントゲン検査の結果
椎間板や脊柱管に
異常はない

掃除が
つらい



洗濯物を
干すのが
つらい



よく
息切れする



外出が
つらい



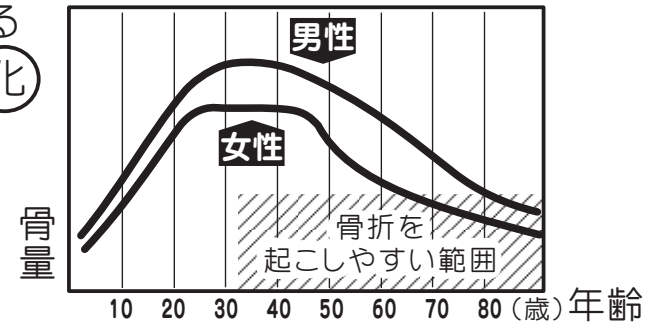
2

… 骨粗しょう症の主な原因 …

加齢

骨密度は20歳前後でピークに達し、40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下します。骨を作るのに必要なカルシウムは、腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年を取ると腸からのカルシウム吸収が悪くなってしまうのも骨密度低下の原因の1つです。

加齢による
骨量の変化



骨も新陳代謝 しています

体の中では絶えず古い骨は壊され(=骨吸収)
新しい骨が作られています(=骨形成)

加齢などで骨の新陳代謝のバランスがくずれ、骨吸収がどんどん進んで骨形成が追いつかなくなると、骨がスカスカ状態になります。

密度が高く
丈夫!

健康な骨

断面図
の一例

内部が
スカスカで
もろい

骨粗しょう症の骨

3

… 骨粗しょう症の主な原因 …

閉経

骨粗しょう症の80%以上が女性です

女性ホルモンの一種である「エストロゲン」には、骨の新陳代謝の「骨吸収」をゆるやかにして、カルシウムが骨から溶けだすのを抑制する働きがあります。

●閉経すると

「エストロゲン」の分泌が減り、骨が溶け出すスピードが速まって骨を作るのが追いつかなくなるため骨粗しょう症のリスクが急上昇します。



生活習慣

骨粗しょう症の発症には、日常の生活習慣が深く関わっています。

! 骨量を減少させる生活習慣

- 運動不足
- 食生活(ダイエットや栄養の偏り)
- 過度の飲酒
- 喫煙 など



… 骨粗しょう症を予防しよう …

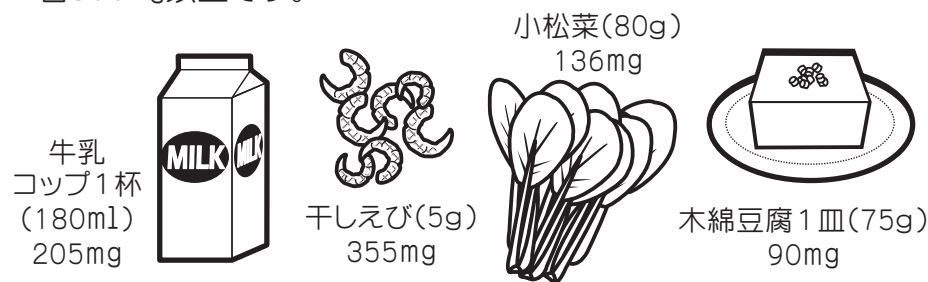
骨を強くする3つの栄養素

カルシウム

。。。骨の材料になります。。。

多く含む食品 牛乳、乳製品、小魚、干しえび
小松菜、大豆製品、ひじき、 など

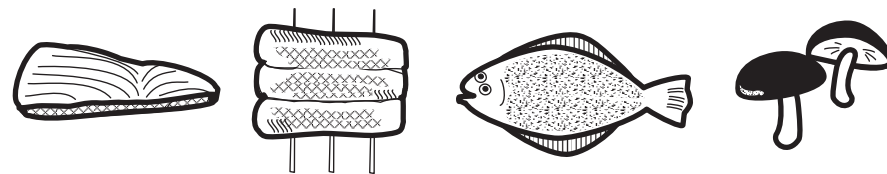
*骨粗しょう症や骨折予防のためのカルシウムの摂取目標量は、1日800mg以上です。




ビタミンD

。。。骨代謝を盛んにします。。。

多く含む食品 鮭、身欠きにしん、うなぎ、ひらめ、
干し椎茸、きくらげ など



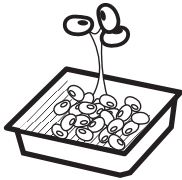
 カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、カルシウムの吸収率がよくなります

ビタミンK

。。。骨の形成を促します。。。

多く含む食品

納豆、春菊、ほうれん草、小松菜、わかめ など

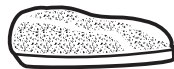


3つの栄養素に加えて

たんぱく質も摂りましょう



高齢になると食の好みが変わったり、少食になったりしてたんぱく質の摂取量が不足する傾向があります。たんぱく質も骨の材料となり、骨を丈夫にするので意識して摂りましょう。また食事全体の栄養バランスや、カロリーにも配慮しましょう。



！ 摂りすぎに注意したい栄養素「リン」

カルシウムの摂取が少なく、リンの摂取が多いと、骨量や骨密度の低下をまねく恐れがあり注意が必要です。カルシウムをしっかり摂り、リンを摂り過ぎないように気をつけましょう。

多く含む食品

インスタント食品や加工食品、清涼飲料水（食品添加物として多く用いられています）しらす干し、いくら、すじこ など



・・・ 骨粗しょう症を予防しよう ・・・

運動

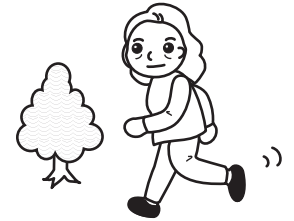
運動不足は骨密度を低下させる原因になります。無理なく続けられる運動を習慣にして骨折や転倒を防ぎましょう。

骨粗しょう症の予防に有効な運動は

- ウォーキング
- ジョギング などです。

また、日常生活では

- エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う
 - 適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむ など
- こまめに体を動かすことが大切です。



注意 * 痛みがある場合、無理な運動は行わないようにしましょう
* 体調に異変がみられたら医療機関を受診しましょう

◎ 骨を強くする

片足立ち
(フラミンゴ体操)

フラミンゴのように片足で立ちます。
(壁やテーブルにつかまってもOK)
左右それぞれ行いましょう。



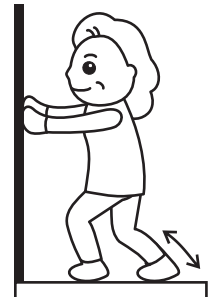
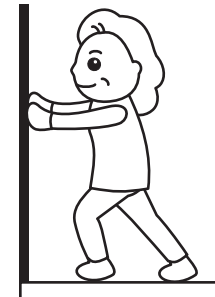
骨に体重をかける運動が効果的です

◎ 転倒を防ぐ

ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

① 壁に向かって両手をついて立ち、片足を前に出す。前に出した足の膝を曲げて体重をかけていき、後ろの足のふくらはぎを伸ばす。

左右それぞれ
① 30~40秒ずつ ②



② 後ろ足の膝を曲げて、アキレス腱を伸ばす。