

骨の健康は若さの秘訣!

# 骨粗しょう症予防

骨粗しょう症とは…

骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまふ病気!



骨粗しょう症の原因は??

骨は毎日少しずつ壊され、新しく作られる。  
このバランスが崩れて新しい骨を作るペースが  
追い付かなくなる。

- ① 骨の新陳代謝が崩れる
- ② 食事から摂取するカルシウムが不足することで  
血液中のカルシウムが不足し、骨の中のカルシウムが血液に流れ出す
- ③ 「骨質」の決め手コラーゲンが加齢とともに減少する

骨粗しょう症になりやすい人は??

女性・閉経

女性ホルモンの分泌量が  
急激に減少

他の病気や薬

ステロイドの長期服用  
関節リウマチ、副甲状腺機能亢進症など

体型

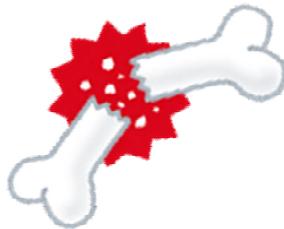
もともと小柄、痩せている人

遺伝

加齢

生活習慣

喫煙や過度の飲酒  
偏った食生活、運動不足



# あなたのライフステージはどこ??

## ～ 骨を育てるためのポイント ～

### 乳幼児期・成長期



成長ホルモンが骨を強くします。

最大骨量が高めることが、その後の骨量の減少に備えることに繋がります。

### 骨量は18歳で最大に!!

獲得した最大骨量を維持しましょう。

朝食抜きや運動不足、過度の飲酒、たばこには注意!!

### 成人期



### 中年期



### 閉経前後に注意!!

40歳代半ばまで骨量はほぼ一定に保たれますが、

閉経前後でカルシウムを骨に蓄える働きが低下します。食事や運動に注意して、骨量の減少をゆるやかにしましょう。

### 転倒予防!!

骨がもろくなっていると、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。筋力とバランス力をつけ、転倒しても骨折しない体をつくりましょう。

### 高齢期



### 【骨折しやすい部位】

無症状のことも多く、  
ちょっとしたことで  
骨折しやすくなってしまいます…

手首

足の付け根

肩

背骨



## 骨粗しょう症を予防するために

注意

たばこ

アルコール

生活習慣

食事

運動

喫煙と多量の飲酒は

カルシウムの吸収を妨げ、排泄を促してしまいます!

# 食事

## 栄養バランスの良い食事にプラス！！

1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事をするのが基本です。  
カルシウムだけでなく、様々な栄養素を取り入れましょう！

### 1. 骨の主成分「カルシウム」

乳製品



大豆製品



緑黄色野菜



日本人はカルシウムの摂取が不足しがちです。  
普段から意識することが大切！

### 2. カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD

きのこ類



魚



吸収率が  
約20%アップ！

ビタミンK

納豆



緑茶



骨からカルシウムが  
出ていくのを防ぐ

### 【 取り過ぎに注意が必要!! 】

カルシウムの吸収を妨げ、排泄を促してしまいます。

・リン

スナック菓子やインスタント食品、炭酸飲料などに多く含まれています

・食塩

・カフェイン

・アルコール

コーヒー、紅茶



マグネシウム



骨のたんぱく質「コラーゲン」  
を作るのを助ける

# 運動

## 骨をつくる働きを促すためにも！ 転倒しにくい体をつくるためにも！

バスケットボール、バレーボール、テニスのようなジャンプや踏み込み動作など  
強い衝撃を伴う運動ほど、骨量を増加させる効果は大きい！！

ですが…

普段の生活の中で意識して身体を動かす  
ことで十分代用できます！！

### 【 歩く際の正しい姿勢 】

1階分だけでも！ 階段を利用してみる

普段の家事を大きな動作でやってみる

いつもより少し遠くの駐車場に車を停めてみる

お腹を引き締めて

背筋を伸ばす



つま先で地面を蹴って  
着地はかかとから

※身体を動かす際は転倒に注意し、無理のない範囲で行いましょう

## 気をつけたいその他の生活習慣

- ✓ 適度な日光浴
- ✓ 禁煙
- ✓ 過度の飲酒は避ける
- ✓ ストレスをためない
- ✓ 生活環境を見直し、転倒を防ぐ  
(例) コード類の整理、足元の照明、段差をなくす



## 太田市 骨粗しょう症検診について

【対象】20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70歳の女性  
対象の年には受診券に住所や名前が印字されます。

集団検診のみ かかとの骨を超音波で骨量測定



骨量は18歳頃にピークを迎えた後、様々な理由で減少していきますが、急激に減少することはありません。

**5歳刻みの節目年齢で骨粗しょう症検診を受けて**

自分の骨量を知り、日頃の生活習慣を見直すことが予防につながります!!