

# ～骨粗鬆症を 予防しましょう～

平成27年度 都留市介護保険を利用する原因になった病気

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血)
- 3位 関節疾患(膝関節症、関節リウマチなど)
- 4位 転倒・骨折

こつそしょうしょう

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態のことを言います。



骨がもろいと介護の原因になりやすい！  
若いうちから骨量を増やし骨を強くすることは介護予防につながります！

## 原因

骨は古い骨を壊して新しい骨につくり変えるといった新陳代謝を繰り返しています。ところが骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、体が老化して骨を作るためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも骨を壊すほうが多くなってしまいます。

## このような人は注意

- ・閉経後の女性(骨を作る女性ホルモンの減少)
- ・家系的に骨が弱い  
(骨の強さは遺伝するといわれている)
- ・骨折をしたことがある
- ・痩せている方  
(骨格が小さいためカルシウムの蓄積量が少なくなる)
- ・偏った食生活(カルシウム不足)
- ・たばこを吸っている方  
(カルシウムの吸収を阻害してしまう)
- ・運動不足の方  
(骨に圧力がかかりにくくなり骨の強度が下がる)

## 日頃から心がけよう！骨量を増やす生活習慣！

### 食事

積極的にカルシウムを摂取しましょう。体への吸収をよくするために、ビタミンDを含む食品を組み合わせるとさらによいでしょう。

#### 《カルシウムが多い食品》

牛乳、チーズ、小魚、豆腐、小松菜など

#### 《ビタミンDが多い食品》

きくらげ、さけ、さんま、ひらめなど



### 日光浴

カルシウムの吸収をよくするビタミンDは、日光にあたることで皮膚でも作られます。

1日15分程度は日光(日陰でも可)を浴びましょう。

### 運動

体を動かして適度に骨に負荷をかけましょう。

### たばこ・お酒

喫煙や過剰なアルコール摂取はカルシウムの吸収率を低下させます。禁煙と節度ある禁酒を心がけましょう。

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどないため『沈黙の病』とも言われています。早期発見で生活習慣の見直しや治療をすることで、骨量の減少を防ぐことができます。年に1回は骨粗鬆症検診で骨量を測定しましょう！

☆骨粗鬆症検診を希望される方は9ページをご覧ください。