

10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨活 始めてみませんか？

“骨粗しょう症”は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。国内では、推計1,590万人の患者がおり、そのうち1,180万人が女性といわれています。骨粗しょう症は痛みがなく、自覚のないまま進行し、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨粗しょう症を予防する「骨活」、今日から始めませんか。

問合せ 健康推進課健康推進係☎03-5211-8171

世界骨粗鬆症デー(WOD)とは

1998年に国際骨粗鬆症財団(IOF)と世界保健機関(WHO)の共同により骨粗しょう症と骨代謝障害の啓発を目的として制定されました。「世界中から骨粗しょう症による骨折をなくす」ことを目標に世界規模でキャンペーンを展開しています。

骨折から寝たきり 認知症につながることも

骨粗しょう症は、認知症のリスクや死亡リスクが高くなるといわれています。骨量が減ると、背骨、橈骨(手首を支える骨)、大腿骨(足のつけ根)が骨折しやすくなります。特に、大腿骨を骨折すると、入院や安静を強いられ、運動機能や内臓機能が低下して寝たきりにつながりやすい傾向にあります。寝たきりになると認知症が進行する可能性もあり、死亡リスクも高くなります。

なぜ女性の方が 骨粗しょう症のリスクが高いのか？

健康な骨では、骨吸収(古い骨を壊す)と骨形成(新しい骨を作る)が釣り合っていますが、骨粗しょう症になると骨吸収のスピードが骨形成を上回り、骨量が減って骨がもろくなります。

女性ホルモンの一種であるエストロゲンには骨吸収をゆるやかにする働きがありますが、閉経を迎えるとエストロゲンの分泌が低下するため、骨粗しょう症のリスクが高くなります。

チェックポイント

骨粗しょう症のリスクをセルフチェック！

骨粗しょう症ワン・ツーチェック

チェック 1

壁に体をつけて
立ったとき、
後頭部を壁に
つけられない



チェック 2

若い頃と比べて
身長が
2cm以上低く
なっている



どちらか一つでも該当すれば、背骨の圧迫骨折が起きている可能性があります。骨粗しょう症による骨折が背骨で起きた場合、痛みを感じないため気づきにくいという特徴があります。早めに医療機関を受診しましょう。

今日から始める骨活！

● 骨を元気にする栄養素をとろう！

カルシウムの摂取推奨量：男性750mg／日、女性650mg／日(年齢によって異なる)

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質
骨の主成分	カルシウムの吸収を助ける	カルシウムを骨に定着させる	骨の質を高める
牛乳・小魚 豆腐 小松菜	鮭の切り身 キノコ類	ほうれん草 納豆	肉 魚 豆

カルシウムを多く含む食材(カルシウム量は目安)

牛乳1杯(200g)	▶ 220mg	小松菜(80g)	▶ 136mg
ヨーグルト(100g)	▶ 120mg	納豆1パック(50g)	▶ 45mg
プロセスチーズ(15g)	▶ 94mg		

● 骨を強くする簡単運動！

骨は運動によって強くすることができます。簡単な運動で骨に刺激を与えましょう！体調などに合わせ無理のない範囲で行ってください。

かかと落とし運動



つま先立ちになった後、かかとを音を鳴らすように床に落とします。歯磨きをするときなどに取り入れてみましょう！

階段の上り下り



いつもエスカレーターを使っているところを階段に変えてみましょう！

ウォーキング

自転車などで出かける買い物を徒歩に変えてみましょう！

● 自分の骨の状態を知ろう！

千代田保健所では骨密度測定会を行っています。16歳以上の方は年1回、骨密度測定会にお越しください。今号は14面をご覧ください。

■骨密度測定会(1回640円)

対象年齢：16歳～

検査内容：超音波法による骨密度測定、体成分測定(妊娠中やペースメーカーなどを使用している方を除く)

生活習慣病予防相談も同時実施中！

20歳以上の方は、骨密度測定会と合わせて管理栄養士による栄養相談と健康運動指導士による運動相談を受けることができます。