



秋田市の骨粗しょう症検診を受けるかたへ

骨粗しょう症検診はX線を用いる方法と超音波を用いる方法があります。検診結果については検診医から説明を受けましょう。

骨粗しょう症とはどんな病気ですか？

骨量の減少や骨質の劣化などで骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗しょう症そのものには自覚症状がなく、気が付かないうちに病気が進行していきます。



40歳からの骨粗しょう症予防がなぜ大切なの？

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大となり、40歳代半ばくらいまではおおむね維持されますが、その後は加齢とともに骨量が減少していきます。

また、女性ホルモン(エストロゲン)には、骨量を維持する働きがあるため、女性は閉経すると女性ホルモンが急激に低下し、それに伴い骨量も減少します。

女性の患者数は、**男性の約3倍!**

40歳代から進行する「ロコモ」を知っていますか？

(ロコモ：ロコモティブシンドローム)

ロコモとは体を支えて動かす運動器(骨、筋肉、関節など)の障害によって、立つ・歩くといった機能が低下した状態をいいます。



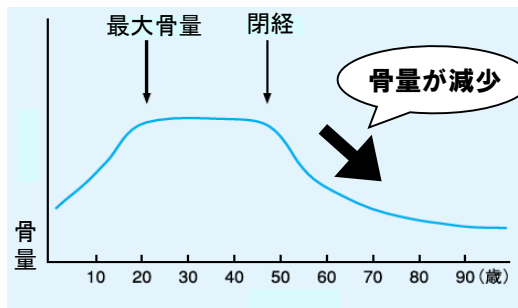
放っておくと...

介護が必要になる可能性が高まります!

『骨粗しょう症』は、**ロコモ**の原因のひとつです!

女性は、一般的に男性に比べ、もともと骨が細く、さらに、閉経によって女性ホルモンが減少し、『骨粗しょう症』になる危険性が高まります。

◆骨量の経年的変化◆



引用:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版

骨粗しょう症予防のポイント



運動で強い骨を作ろう

骨は適切な運動によって刺激を受けると、骨をつくる細胞が活発になります。カルシウムが蓄積され、丈夫な骨になるのです。(運動を行うと、骨密度は1~3%上がるといわれています)

自分にあった運動を、無理せず自分のペースで続けましょう!

プラス
毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より**10分**多く体を動かすことが、**ロコモ**予防につながります。

転倒予防で骨折を防ごう

骨粗しょう症になると簡単に骨折するようになり、寝たきりの原因になる可能性もあります。つまづく原因がないか、家の中を点検してみましょう。

コツコツ、継続!



裏面へ続く

骨を丈夫にする食生活！

カルシウムを積極的にとろう

！ 全年代で不足しています。



カルシウムは体内で吸収されにくい栄養素のため、意識してとることが大切です。
骨粗しょう症が心配される場合には、**1日あたり650mg以上**※のカルシウムをとるように心がけましょう。

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)における推奨量

カルシウムの多い食品

表は上から順に、食品名、目安量、カルシウム
「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに作成



50mg	100mg	150mg	200mg
<p>ごま 小さじ1(3g) 36mg</p> <p>ビタミンKもたっぷり！</p> <p>納豆 1パック(40g) 36mg</p>	<p>小松菜(ゆで) 1食(70g) 105mg</p> <p>プロセスチーズ 1枚(18g) 113mg</p> <p>木綿豆腐 1/4丁(100g) 93mg</p>	<p>水菜(ゆで) 1食(70g) 140mg</p> <p>プレーンヨーグルト 100g 120mg</p> <p>高野豆腐 1個(20g) 126mg</p>	<p>乳製品はカルシウムの吸収率が断トツ！</p> <p>牛乳 200ml 227mg</p> <p>骨ごと食べられてカルシウムたっぷり！</p> <p>さば水煮缶 1/2缶(90g) 234mg</p>

カルシウムと一緒にとりたい栄養素

骨を丈夫にするために必要な栄養素も意識してとりましょう。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。太陽の紫外線によって体の中で作られるので、食事からの摂取のほか、適度な日光浴も効果的です。

(多く含む食品) さんま、鮭、卵、きくらげ、干し椎茸 など



ビタミンK

カルシウムを骨に蓄えて、骨を丈夫にする手助けをします。

(多く含む食品) 納豆、モロヘイヤ、小松菜、わかめ など



1日3食、バランスよく食べる

「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

！ カルシウムだけでなく、食事全体の栄養バランスが重要！



問い合わせ先 : 秋田市保健所 保健予防課 TEL 883-1176~1178

【インターネットで検索】

秋田市 骨粗しょう症

検索

クリック！