

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。

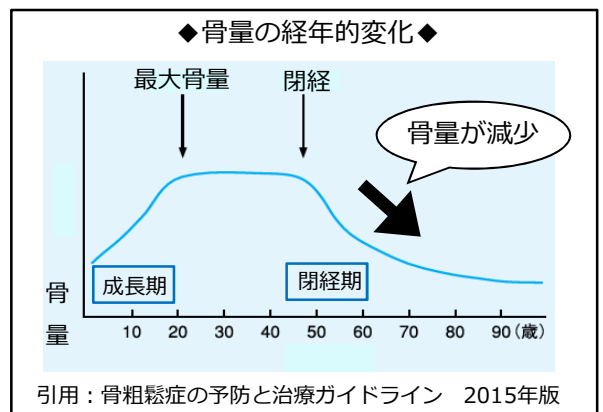
骨粗しょう症そのものには自覚症状がなく、気が付かないうちに病気が進行していきます。

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。

これらのことから、40歳をすぎたら骨粗しょう症を予防する「骨育」がとても大切になります！



✓ 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？

ロコモ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。40歳代から少しずつ進行し、転倒や骨折の危険も高まります。骨折をきっかけに寝たきりになることもあります。

骨 粗しょう症予防のポイント

① 食事

裏面を参照

② 運動



プラス
毎日の生活に「+10」の習慣を！
今より**10分**多く体を動かそう

ウォーキングなどの運動で骨に刺激を与えると、骨をつくる細胞が活発になり、骨密度が増え、丈夫な骨になります。（運動を行うと、骨密度は1～3%上がるといわれています）

また、筋力・バランス力が向上し、転倒や骨折を防ぐことにもつながります。

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！

③ 転倒予防

骨粗しょう症になると簡単に骨折するようになります。外出時の履き物や家の中でのスリッパ、敷物のめくれなど、つまづく原因がないか点検しましょう。



コツコツ、継続！

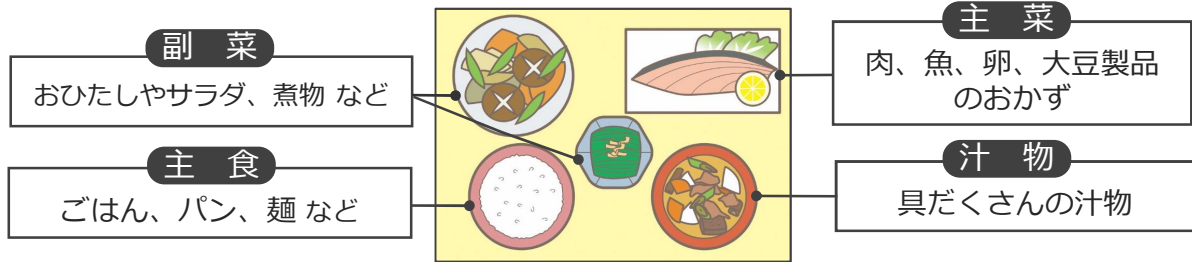
裏面へ続く

骨を丈夫にする食生活

1日に必要なエネルギーや栄養素を保ち、カルシウムを意識してとることが食事の基本です。

✓ 1日3食、バランスよく食べる

3食しっかり食べることや1日2回以上、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることで、多様な食品から、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



✓ カルシウムを積極的にとろう

⚠ 40歳以上で不足しています

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な場合は、**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（2025年版）における推奨量

カルシウムを多く含む食品

表は上から順に、食品名、目安量、カルシウム量

50mg	100mg	150mg	200mg
ごま 小さじ1 (2g) 24mg 	小松菜 (ゆで) 1食 (70g) 105mg 	水菜 (ゆで) 1食 (70g) 140mg 	牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が断トツ！ 牛乳 200ml 227mg
納豆 1パック (40g) 36mg 	プロセスチーズ 1枚 (18g) 113mg 	プレーンヨーグルト 100g 120mg 	骨ごと食べられてカルシウムたっぷり！ さば水煮缶 1/2缶 (90g) 234mg
木綿豆腐 1/4丁 (100g) 93mg 	高野豆腐 1個 (20g) 126mg 		

「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」をもとに作成

✓ 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ビタミンDも意識してとりましょう。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。

ビタミンDを多く含む食品

鮭、さんま、卵、きくらげ、干し椎茸 など

