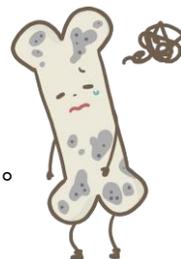


# 秋田市の骨粗しょう症検診を受けるかたへ

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。

## 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。

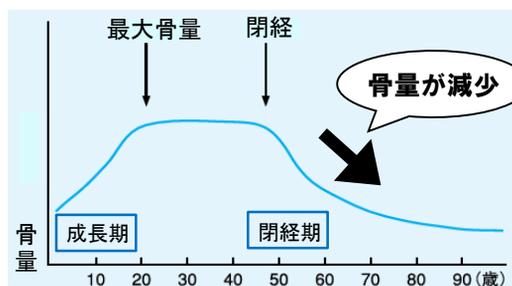
放っておくと…

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！



◆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分多く体を動かそう

### 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。つまり原因がないか、家の中を点検してみましょう。

コツコツ、継続！

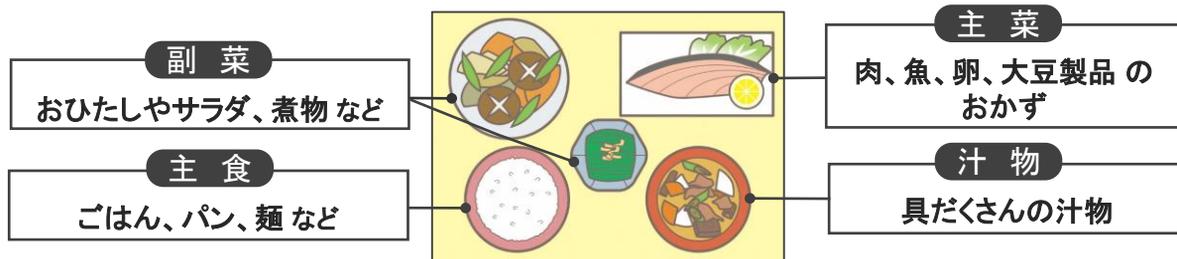


裏面へ続く

1日に必要なエネルギーや栄養素を保ちながら、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、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(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) 110mg 	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 230mg 
納豆 1パック(40g) 36mg 	プロセスチーズ 1枚(18g) 110mg 	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) 230mg 
木綿豆腐 1/4丁(100g) 93mg 	高野豆腐 1個(20g) 130mg 		

「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



問い合わせ先：秋田市保健所 保健予防課 TEL 018(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！