

# 保健師さんの健康チェック

あなたの骨は大丈夫？ ～骨粗しょう症を予防しよう～

厚生連健康管理センターがわ 保健師 山地 マミさん

骨粗しょう症は、骨がもろくなる病気です。自覚症状はほとんどありませんが、転倒などのわずかな衝撃でも骨折しやすくなります。高齢者は骨折をきっかけに寝たきりになるなどのリスクがあるため、健康寿命を延ばすには、骨粗しょう症の予防が大切です。丈夫な骨を保つ生活習慣を身につけましょう。

## ● 骨粗しょう症になりやすい人はどんな人？

### ● 高齢者と女性には要注意！

骨密度は年齢とともに減少していき、加齢によって骨粗しょう症のリスクが高まります。また、骨の代謝のバランスを調整する女性ホルモン減少により、閉経後の女性は発症しやすくなります。

### ● その他の原因

- 運動不足
  - 偏った食事
  - 喫煙
  - 飲酒量が多い人
  - 糖尿病や慢性腎臓病
  - 若いときの過度なダイエット
  - 家族に骨粗しょう症で骨折した人がいる
- 当てはまる項目が多かった人は早めの対策を！！

## 骨を丈夫にするには、どうすればよいの？

### 適度な運動

骨は負担がかかると強くなります。無理のない範囲でウォーキングや筋力トレーニングを取り入れ、骨に刺激を与えましょう。

### カルシウムたっぷりの食事

カルシウムが不足すると骨はもろくなります。一緒に食べるとよい栄養素とともにバランスのよい食事にしましょう。

#### カルシウム

(牛乳、木綿豆腐、  
コマツナ、小魚など)

+

#### ビタミンD

カルシウムの  
吸収を助ける  
(鮭、卵、  
干しシイタケなど)

#### ビタミンK

骨が作られるのを  
助ける  
(納豆、ホウレンソウ、  
ひじきなど)



### 日光浴

控えたいもの…リンインスタント食品に含まれる、食塩、カフェイン、アルコール  
カルシウムの吸収を阻害するため、過剰摂取は避けましょう。喫煙者は禁煙を！

紫外線を浴びることで、体内にビタミンDが作られます。  
1日15分程度の適度な日光浴を生活に取り入れましょう。

## 屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145