

健康チェック

骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症とは

骨がスカスカになって、もろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。特に高齢者の場合、骨折をきっかけに、寝たきりや要介護状態に陥る人が少なくありません。

骨粗しょう症の主な症状

徐々に「身長が低くなる」「背中が曲がる」「背中や腰が痛む」などの症状があらわれます。なかには骨折をするまで気が付かない人も。背骨（椎体骨折）、脚のつけ根（大腿骨近位部）、手首、肩のつけ根（上腕骨）が骨折しやすいといわれています。

健康管理センターかがわ 保健師 渡邊 由美子さん

骨粗しょう症を防ぐための生活習慣

●栄養バランスに気を付けカルシウムやビタミンDを

バランスのよい食事を規則的に摂るのが、食事の基本。特に骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKを多く摂りましょう。また、高齢になると不足しがちな、たんぱく質も骨を強くするために欠かせません。

●適度な運動を習慣に

ウォーキングや筋トレなど、適度な運動は骨に刺激を与え、骨密度を上げる効果があります。また、運動により身体機能がよくなることで、転倒・骨折も予防できます。

●転ばないように・骨折を防ごう

<室内の転倒改善ポイント>

- ・滑りやすい靴下・スリッパを履かない
- ・廊下の足元や寝室の枕元に照明をつける
- ・床にものを置きっぱなしにしない
- ・玄関など段差のあるところでは、台をおいて段差を小さくする など

