

知って防ごう骨粗しょう症

骨粗しょう症対策は生活習慣を整えることが基本です。若いうちからコツコツ取り組みましょう。

骨粗しょう症とは

加齢や生活習慣などさまざまな理由で、骨がもろくなり、骨折しやすい病気になる病気です。日本には1,590万人いるとされ、高齢化に伴って増加傾向にあります。

骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。予防法を知って対策をしましょう。

骨粗しょう症になるのか

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、骨量は20歳前後にピーク（最大骨量）を迎えます。40歳ごろまで維持されますが、その後徐々に減少していきます。特に女性は閉経後急激に骨量が減少しますので、男性よりも骨粗しょう症になりやすいといわれています。

骨粗しょう症に関係する要因

骨粗しょう症は高齢者だけの問題ではありません。成長期に最大骨量が高められるよう心がけると、骨粗しょう症の予防につながります。バランスのよい食事や運動習慣を意識して「骨貯金」をしましょう。

また、喫煙はカルシウムの吸収を妨げ、過度の飲酒はカルシウムを尿中に排泄します。禁煙、節酒を心がけましょう。成人期は仕事や家事、育児などで忙しい年代ですが、よい生活習慣は、骨粗しょう症だけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。

骨粗しょう症対策

食事

○一日三食バランスのよい食事をする

「主食」「主菜」「副菜」の揃った食事を心がけましょう。

○丈夫な骨をつくる栄養素を意識して食べる

骨の主成分となるカルシウムですが、日本人は男女ともにほとんどの年代でカルシウムの摂取目標量に届いていないのが現状です。まずは今よりも多く摂取することをめざしましょう。

また、カルシウムの吸収をよくするビタミンD、カルシウムを骨に取りこんでくれるビタミンKも併せて摂取しましょう。

適正体重を維持する

やせ型の人は骨への負荷が小さくなり、骨粗しょう症のリスクが高ま

ります。適正体重を維持できるように意識しましょう。

BMI（体格指数）
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

運動

体を動かして、骨に適度な刺激を与えることで強くなります。ウォーキングや階段の上り下りのほか、かかと落としといった運動も有効です。まずは無理のない範囲で、生活の中で積極的に体を動かすことを意識しましょう。高齢者の転倒予防には筋トレやバランス運動も効果的です。

※痛みのある人、治療中の人は、運動強度・量について先生に相談してから行ってください。

早期発見

骨粗しょう症は自覚症状があらわれにくいので、定期的に検診を受けて、自身の状態を確認することが大切です。要精密検査といわれたら、そのままにせず、受診をしましょう。

新宮町の集団健診で骨粗しょう症検診が受けられます

対象：40歳以上の町民
 費用：500円

詳細は健診ガイド（広報6月号折り込み）をご確認ください。



問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課
 ☎962-5151（直）