

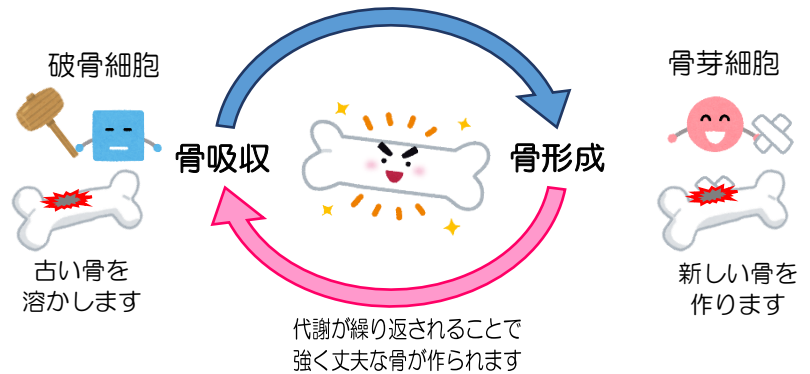
骨粗鬆症が心配！



身体の中の骨の量(骨量)が減少している状態を言います。骨粗鬆症になるとちょっとした転倒でも骨折しやすくなり、背中や腰が痛むことがあります。骨量の減少は、40代から始まっていますので、若いうちからバランスの取れた食事、適度な運動が大切です！

骨の代謝

骨は常に代謝をくり返し、新しい骨細胞を作っています。このバランスが崩れると、骨の破壊が進み、隙間だらけの骨になってしまうのです。



原因は？

閉経によるホルモンの変化

喫煙

加齢

過度なダイエット

運動不足

飲酒

骨が弱る原因には、様々なものがあります

閉経後の女性に多い病気ですが、患者数の男女比は1:3。患者さんのうち、4人に1人は男性です！

骨粗鬆症予防 虎の巻

□ カルシウムを摂る

吸収の良い乳製品や小魚だけでなく、大豆製品や海草類、緑黄色野菜にもカルシウムは含まれています。日本人の食事では不足しがちですので、意識して摂るようにしましょう！



□ 色々なものをバランスよく食べる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンK。骨の土台になるコラーゲンの材料になるタンパク質、その助けをするビタミンC、劣化を防ぎ「骨質」を良くするビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、と言うように、色々なものをバランスよく食べることが、質の良い骨を作ることに繋がります。



□ 過激なダイエットはしない

食事を抜くような、過激なダイエットはしない。肥満の方は、栄養バランスのとれた減量法を！

□ リンや塩分を控える

インスタント食品やスナック菓子に入っているリンや食塩は、カルシウムの吸収を妨げます。

□ 適度な運動をする

運動は骨に刺激を与え、骨の形成を活発にします。

□ 日光を浴びる

ビタミンDの働きを活発にします！

□ 定期的に検査を受ける

特に閉経後の女性や高齢者は、定期的に骨密度の検査を受けましょう。

