



健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

10月20日は  
世界骨粗しょう症デーです

52・2111

国際骨粗しょう症財団（IOF）が定めた世界骨粗しょう症デーとして、世界90カ国以上において骨粗しょう症による骨折をなくすことを目標にキャンペーンが展開されています。

## 骨の働きを知っていますか？

私たちの身体には約200個の骨が存在しています。

- ・頭部や内臓を支える
  - ・脳や内臓を保護する
  - ・赤血球、白血球、血小板を作る
  - ・カルシウムを蓄える
- など、骨はさまざまな役割を担っています。

## 骨粗しょう症とは？

骨の病気でよく耳にする骨粗しょう症とはどういった病気かご存じですか？

骨粗しょう症は、骨がスカスカの状態になり、もろくなる病気です。もろくなった骨はわずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

### 自覚症状が乏しい病気です

身長が縮む、背中が丸くなるなどの症状が一般的にあげられますが、この様な症状は徐々に起るため、気がついた時には、骨粗しょう症が進行していたということが少なくありません。

### 骨粗しょう症を予防するために

加齢に伴い、骨密度は低下していきます。特に女性は、閉経後、急激に骨密度が低下します。

骨粗しょう症を予防するために、カルシウムを摂取するとともに、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素を食事に取り入れましょう。

また、適度な運動で丈夫な骨を作ることが大切です。

### 【食事気をつける】

- カルシウムを多く含む食品を食べる  
乳製品・大豆製品・小魚・緑黄色野菜・海藻など
- カルシウムの吸収を助ける食品を食べる  
ビタミンDを多く含む食品  
（鮭・サンマ・うなぎなど）  
ビタミンKを多く含む食品  
（ほうれん草・納豆など）

- 炭酸飲料の飲み過ぎ、お菓子・加工食品の食べ過ぎに注意
- 1日3食、バランスよく食べる事が大切

### 【運動をする】

骨は身体を動かす刺激することで強くなり、カルシウムの沈着が良くなります。  
無理せず、適度な運動が大切です。

### 予防は若い頃から

骨粗しょう症は高齢者の病気と思われがちですが、予防するためには若いうちからの対策が重要です。

思春期になると偏食やダイエットで栄養が偏りがちになります。

しかし、若いころにしっかりと骨量を蓄えておくことで、骨折するリス

クを低くすることができます。若いころからバランスの取れた食事と運動を心がけましょう。

### ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか？日本語では「運動器症候群」と言います。（通称：ロコモ）

骨、関節、筋肉などの運動器の障害が原因で歩行、立ち座りなどの日常生活動作にも支障をきたす状態のことで、転倒や骨折のリスクが高くなります。また、進行すると要介護、寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモを引き起こす骨の病気の一つに骨粗しょう症があげられます。

### 骨量測定をしてみませんか

日時／毎月第1水曜日 9時～11時  
場所／金屋文化保健センター

※事前に金屋庁舎健康推進課に申し込みが必要です。

※清水保健センターで骨量測定を希望される場合は、清水行政局住民福祉室にご連絡ください。