



第10回 骨粗しょう症について

骨粗しょう症とは骨の量(骨密度)の減少、骨の質の低下によって骨がもろくなる病気です。転ぶなどちょっとした衝撃で骨折し、寝たきりになることもあります。男女ともに骨粗しょう症になる可能性はありますが、特に女性はホルモンの影響で更年期前後に急激に骨量が減少するため注意が必要です。

原因

- ・遺伝や身体的な要因(コントロールができないもの)
加齢、女性、遅い初経、早期閉経、今までに骨折したことがある人など
- ・環境や生活習慣(コントロールができるもの)
カルシウムやビタミンD・K摂取不足、運動不足、日照不足、喫煙、アルコールや塩分の取りすぎ
糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病によって骨粗しょう症になることもあります。



環境や生活習慣は自分で変えることができるね。骨折や寝たきりになることを予防するために、できることから始めよう!

骨粗しょう症予防・治療のための3つのポイント

- ①食 事: カルシウムを多く含む食品と、
カルシウムの吸収・沈着を助ける食品を
積極的に摂りましょう。(右図)
- ②運 動: ウォーキングやストレッチなどで骨に
負荷をかけて骨量の増加・維持を目指しましょう。
- ③薬物療法: 骨折予防と痛みを和らげるために
薬による治療が必要になる場合があります。

▼積極的に摂りたい食品



カルシウムを多く含む食品(吸収率が高い順)	
①牛乳・乳製品	②豆類
③野菜類(緑黄色野菜)	④魚介・海藻類
カルシウムの吸収などを助ける栄養素	
ビタミンD	きくらげ、鮭、干しいたけなど
カルシウムの沈着などを助ける栄養素	
ビタミンK	納豆、ブロッコリーなど

骨粗しょう症が進行すると出てくるおもな症状

- ・背中や腰が曲がる
- ・身長が縮んでくる
- ・腰や背中が痛む



自覚症状が出てきたころにはすでに骨粗しょう症が進行していて、軽い衝撃でも骨折する可能性が高くなります。また、自覚がないままに背骨などが骨折している恐れもあります。



骨粗しょう症になっても自分ではなかなか気づくことができないから、早期発見のために定期的に検診を受けたいね。町の骨粗しょう症検診は500円で受けることができるよ。

レディースデー検診のお知らせ

女性の医師・技師による子宮頸がん・乳がん検診、特定の年齢の人を対象とした骨粗しょう症検診を実施します。

- ・日 時 2月7日(水) 受付 8:30~10:30(子宮頸がん検診は10:00開始)
- ・会 場 白石町総合センター
- ・対象者 子宮頸がん検診 : 令和6年3月31日時点で20歳以上の女性
乳がん検診 : 対象者には1月中に予約方法を記載したハガキを送付します
骨粗しょう症検診 : 令和6年3月31日時点の年齢が40・45・50・55・60・65歳の女性
対象者には1月中にハガキを送付します

