

骨粗しょう症を予防しよう！！

人生を支える一生のパートナー！それが…“骨”

骨粗しょう症とは？

骨がもろくなって骨折しやすい状態をいいます。腰椎や大腿骨の骨折によって腰痛や寝たきりの原因になることがあります。生涯元気であり続けるために、骨はなくてはならない重要な“パートナー”です。



骨粗しょう症の危険因子には、加齢など防ぐことができないものと、食事や運動など生活習慣に関わる要因で防ぐことができるものがあるのよ！

下の表にまとめたから見てね～♡♡♡

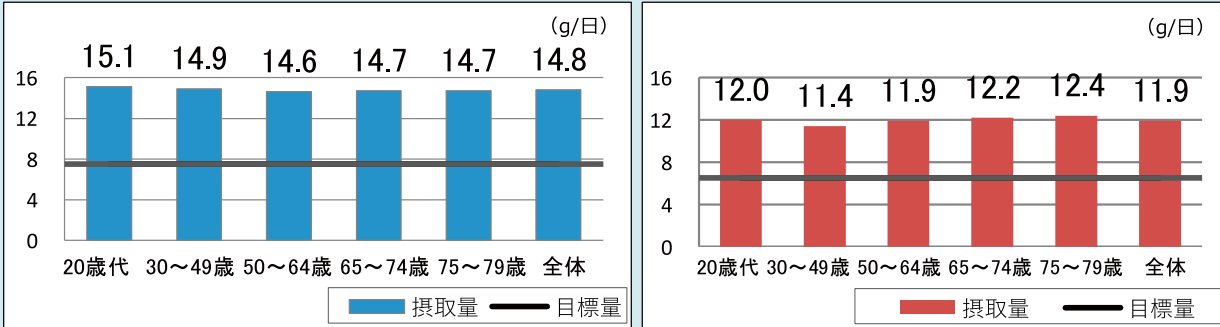
～骨粗しょう症の危険因子～

予防できない危険因子	予防できる危険因子
<input type="checkbox"/> 加齢 <input type="checkbox"/> 性（女性） <input type="checkbox"/> 家族歴 <input type="checkbox"/> 遅い初潮 <input type="checkbox"/> 早期閉経 <input type="checkbox"/> 過去の骨折	<input type="checkbox"/> カルシウム、ビタミンB、D、Kの不足 <input type="checkbox"/> スナック菓子、インスタント食品の摂りすぎ <input type="checkbox"/> 食塩の摂りすぎ ※図1 <input type="checkbox"/> 極端な食事制限（ダイエット） ※図2 <input type="checkbox"/> 運動、日照不足 <input type="checkbox"/> 喫煙、過度の飲酒 <input type="checkbox"/> 多量のコーヒー



～R3年旭川市栄養調査から見た市民の実態～

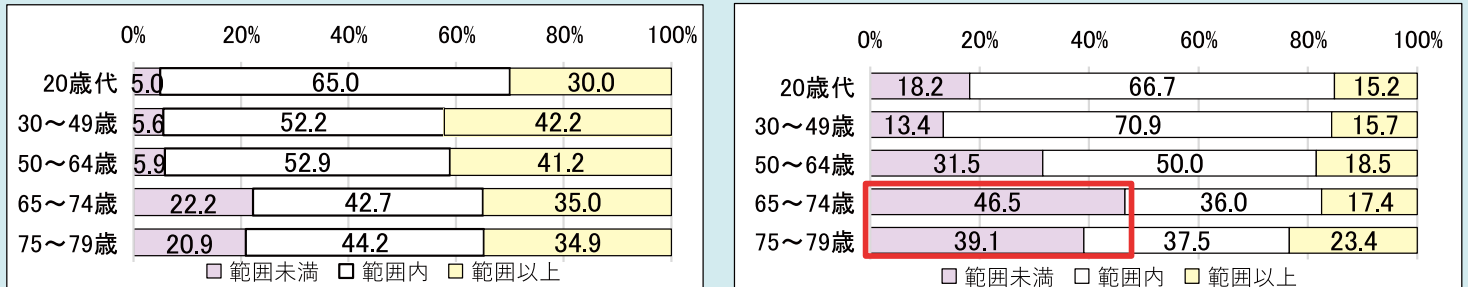
図1) 旭川市民の1日の食塩摂取量（左：男性，右：女性）



目標量に対し、
男性は2倍、女性は1.8倍
も過剰に摂取している

塩分を過剰摂取すると身体の中の塩分が尿と一緒に排出されます。この時、体内のカルシウムも一緒に排出されてしまうため、体内のカルシウム量が減少し、骨粗しょう症になるリスクが高まってしまうといわれています。

図2) 旭川市民の適正体重維持者の状況（左：男性，右：女性）

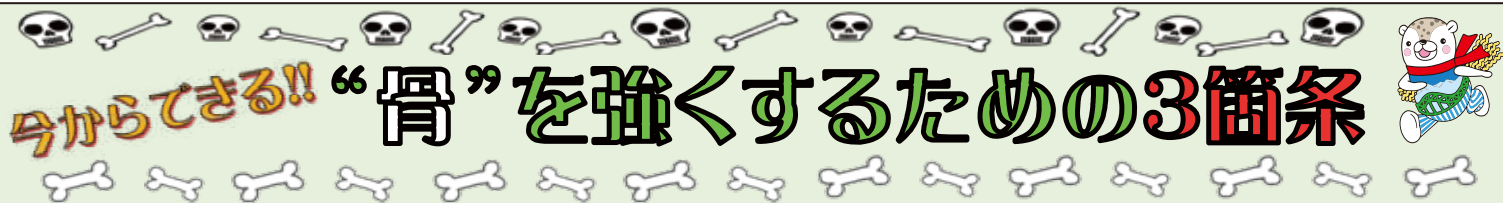


65歳以上の女性の
4割程度がやせ傾向

極端な栄養不足や過度なダイエットなどによるカルシウム不足で骨粗しょう症となるリスクが高まります。

発行元からひと言

皆さんの元気の指標はなんでしょう？毎日美味しくご飯を食べて、元気に動く、そんな何気ない毎日が続いていくことを願っています。



今からできる!! “骨”を強くするための3箇条



～其の壹～ 運動で骨強化

運動をするとその刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなり、血流が良くなることで骨をつくる骨芽細胞（こつがさいぼう）が活発になります。

- ① 歩くことから始める
歩くことでかかとから骨が刺激されます。1日30分を目安に始めてみましょう。
- ② 階段は「べた足」を意識する
階段は「べた足」を意識して昇り降りすると、負荷がかかって骨により刺激を与えることができます。
- ③ 「片足立ち」や「かかと落とし」もオススメ
「片足立ち」をすると足の付け根に負荷が強くなります。左右の足それぞれ1分ずつを目安に始めてみましょう。※手すりやテーブルなどつかまれる場所で行いましょう。
また、足を肩幅に広げ、かかとを上げて軽くストンと落とす「かかと落とし」も効果があります。1日30回を目安にやってみましょう。※膝や腰が痛い人は無理をしない。







～其の貳～ 食事で骨強化

骨の強化には「カルシウム」が欠かせません。カルシウムが不足すると、骨吸収（壊れる）が骨形成（造る）を上回り、骨の組織がもろくなります。

～1日あたりのカルシウム摂取推奨量～

男性		女性	
18～29歳	800mg	18～74歳	650mg
30～74歳	750mg		
75歳以上	700mg	75歳以上	600mg

＜食品に含まれるカルシウム量＞

 牛乳 (200ml) Ca227mg	 ヨーグルト (100g) Ca120mg
 木綿豆腐 (100g) Ca93mg	 ひじき (5g) Ca50mg
 切り干し大根 (20g) Ca100mg	 小松菜 (100g) Ca170mg

～カルシウムと一緒に摂ろう～

- ◆**ビタミンD**…カルシウムの吸収を促す
- ◆**ビタミンK**…吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助ける
- ◆**タンパク質**…骨の質を高めるコラーゲンの材料となる

※どれも骨の健康に欠かせない栄養素なのでカルシウムとともにしっかり摂ろう！

◆ ビタミンD	◆ ビタミンK	◆ タンパク質
<ul style="list-style-type: none"> ・魚 ・きのこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆 ・緑黄色野菜 ・卵 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉、魚 ・大豆製品 ・乳製品

～其の参～ 日光浴で骨強化

紫外線を浴びると体内でビタミンDが生成され、骨の強化を助けます。また、日光浴は直射日光を浴びない木陰でもOKです。1日最低15分くらいから始めてみましょう。

～どのくらい浴びたらいいの？～



まちなか保健室では、週替わりで筋トレ、食トレ、脳トレのチャレンジメニューをご用意しています。骨粗しょう症予防だけでなく、認知症やフレイル予防にも効果的なので是非ご利用ください。（詳細はまちなか保健室だよりをご覧ください。）