

食とけんこう

骨粗しょう症の基礎知識

骨折の原因となる骨粗しょう症は、**加齢**、**食事の偏り**・**運動不足**・**女性ホルモンの減少**、**遺伝的要因**などが影響し、骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。

その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少します。骨がもろくなることによって生じる骨折から要介護状態や寝たきりに発展し、生活の質(QOL)が著しく低下します。

- 介護が必要となった主な原因(2019年国民生活基礎調査より)
⇒ 認知症(24.3%)、脳卒中(19.2%)、**骨折・転倒**(12.0%)



骨粗しょう症で骨折しやすいところ

上腕骨近位部(腕のつけね)、脊椎(せぼね)、肋骨、橈骨(とうこつ)遠位端(手首)、大腿骨近位部(足のつけね)です。

特に大腿骨近位部を骨折すると、歩行困難により要介護となってしまう場合があります。40代以降は定期的に検査を受けて骨の状態を知り、普段の生活習慣の見直しを心がけ、丈夫な骨を維持しましょう。

骨粗しょう症の予防の基本は「食事」と「運動」



食事

骨の組織の主成分はカルシウムです。カルシウムが不足すると骨が作られにくくなる他、骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出して骨がもろくなります。骨粗しょう症を予防するためにカルシウムの吸収率がよい乳製品(牛乳、チーズやヨーグルト)などを食べるようにする他、小魚やカルシウム含有量の多い野菜も意識して摂るようにしましょう。また、せっかく摂取した栄養素を破壊する喫煙や過度の飲酒、コーヒーの多量摂取は控えましょう。

- カルシウム・推奨量(mg/日)「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

年齢	男性	女性	耐容上限量
18~29 (歳)	800	650	2,500
30~74 (歳)	750	650	2,500
75以上 (歳)	700	600	2,500

- ・推奨量: 不足しないために目指して摂取したい量
- ・耐容上限量: この値以上の量を摂取すると過剰摂取による潜在的な健康障害のリスクあり

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL: https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



●骨粗しょう症の予防には、日々の食事が大切です！

健康な骨を作るのに必要な栄養素はカルシウムですが、それだけでなくカルシウムの他、**ビタミンD**、**ビタミンK**、**たんぱく質**、**ビタミンB群**なども必要です。

- ・**カルシウム**を多く含む食材：乳製品、緑黄色野菜、魚、大豆製品、海藻、ごまなど
- ・**ビタミンD**を多く含む食材：魚、きのこなど
- ・**ビタミンK**を多く含む食材：納豆、緑黄色野菜、卵など
- ・**たんぱく質**を多く含む食材：肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など
- ・**ビタミンB群**を多く含む食材：肉、魚、精製されていない穀類、緑黄色野菜など



運動

高齢者でも、運動習慣のある人の骨密度が高いことから、骨を丈夫にするためには若いころからの運動習慣が重要です。運動で筋肉を鍛えると、骨の細胞が刺激されてカルシウムの沈着を促進させます。ウォーキングやジョギング、筋トレ、ストレッチなど無理なく継続できる運動がおすすめです。



女性限定～5年に1度のチャンス～骨粗しょう症予防検診のご案内

ご自身の骨の状態、気になりませんか？
骨粗しょう症予防のために簡単にできる“コツ”も知ることができる検診です！

- 日時：**令和3年6月26日(土) 午前9時～正午** ※時間指定はできません
対象者：**令和3年4月2日～令和4年4月1日の間に**
30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民の方
(※すでに骨粗しょう症と診断された方または経過観察の方は除く)
会場：**稲城市保健センター**
内容：**超音波による骨量測定、栄養相談(検査結果が「要指導」となった方)**
費用：**無料**
定員：**85名(申込み多数の場合は、抽選)**
申込方法：**保健センターにハガキ・封書・窓口持参、電子申請サービスのいずれかの方法でお申込みください。**

締め切り：令和3年5月28日(金)