

ヘルスアップ通信

—骨を元気に丈夫に保つコツ—

骨は毎日少しずつ古い骨が壊され、新しい骨が作られます。しかし加齢やホルモンバランスの変化、生活習慣病などの影響を受けると骨がスカスカになり劣化してしまいます。

骨粗しょう症とは

体内のカルシウムが不足して、骨量（骨密度）が減る、または骨の質が低下することで骨がスカスカ・もろくなり骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症の自覚症状は無いため、知らないうちに進行してしまうことが多く、特に女性は閉経（50歳前後）に伴い骨密度減少が急激に始まります。

正常



古い骨は壊され
新しい骨が作られる

原因

カルシウム不足
食塩の過剰摂取
喫煙
カフェインの過剰摂取
偏った食事
無理なダイエット
過度な飲酒
閉経など

骨粗しょう症



スカスカで
もろい状態

骨粗しょう症患者数

(40歳以上) 1,590万人

(男性410万人、女性1,180万人)

約3倍！

男性も要注意！

今は元気な方も発症すると将来的に介護の必要性が高くなります（ロコモティブシンドローム）。今からでも日々の生活習慣を見直してみませんか？

ロコモティブシンドローム…骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のこと

骨折予防のコツ

20歳代までにより高い骨量を獲得し、30歳代以降はできる限り維持することが大切！

食事 偏りなくバランスよくとりましょう

カルシウム

骨を増強させる



牛乳 チーズ 豆腐 えび

ビタミンD

カルシウムの吸収を促す



鮭 卵黄 小松菜 シイタケ

ビタミンK

骨の質を高める



キャベツ 納豆 わかめ
ほうれん草

タンパク質

骨や血管の材料となる



肉類 卵 フロッコリー
豆類 大豆製品 魚

運動

骨に適度な負荷をかけ骨密度アップ

筋トレ
スクワットなど

ウォーキング

+10（プラステン）



10回×3セット
1日3回

30分程度

階段を利用する

1つ手前の駅・
バス停から歩く

骨折経験や腰痛、関節痛がある場合は医師へ相談しましょう

日光浴

体内のビタミンDの生成をたすける

控えたいもの

たばこ、インスタント食品、過度なアルコール・カフェイン摂取はカルシウムの吸収を阻害して骨をもろくさせてしまうので、出来る限り控えましょう

骨の状態を知りたい方（骨粗しょう症検査）は医療機関や自治体等へお問い合わせください