

日頃の心がけが大切！ 骨粗鬆症を予防しよう

骨粗鬆症とは

骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨の量が減ると、くしゃみや咳をしただけでも骨折してしまう恐れがあります。

あなたは大丈夫？ 骨粗鬆症セルフチェック

- 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- 些細なことで骨折をしたことがある
- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- 運動や外出をする機会が少ない
- 閉経を迎えた(女性)
- 1日、日本酒で3合以上※飲酒をする
※ビールでは中瓶3本以上、ワインではグラス5杯以上
- どちらかといえばやせ型である
- 煙草をよく吸う

1つでも当てはまれば、骨粗鬆症になる可能性があります

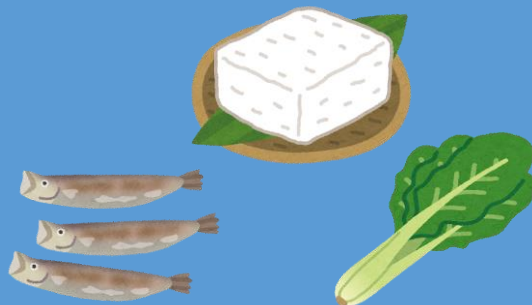
予防法
その1

バランスの良い食事

1日3食規則正しく、バランスの良い食事を取りましょう

カルシウム

乳製品、魚介類
大豆・大豆製品
野菜・海藻類



ビタミンD

カルシウムの吸収を
促進し、骨の形成を助ける



魚類・きのこ

ビタミンK

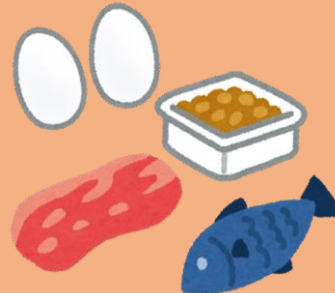
カルシウムの骨への
取り込みを助ける



緑黄色野菜・納豆

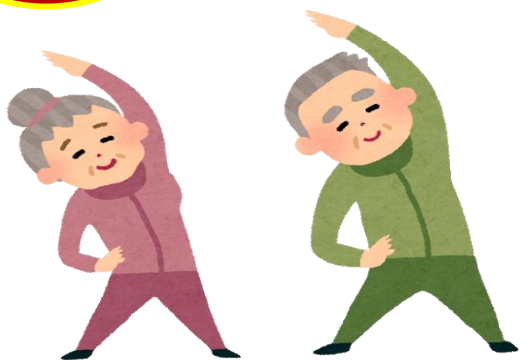
たんぱく質

骨の質を高める
コラーゲンの材料となる



予防法
その2

適度な運動



運動不足は骨密度を低下させる
要因の1つ。無理のない範囲で
少しずつ運動量を増やしましょう。

予防法
その3

日光浴



日光を浴びることで、
ビタミンDを作り出す
ことができます。