

3月1日から8日は女性の健康週間です

# 健康通信

## 今回のテーマ「骨粗しょう症」

問い合わせ  
◆健康推進課 ☎248-3511

女性が発症しやすい病気の1つに骨粗しょう症があります。

### ●骨粗しょう症とは

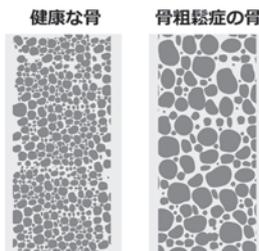
骨の量（骨量）が減って、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気を骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症になっても痛みはありませんが、骨がもろくなっているため、転ぶなどのちょっとしたたはみで骨折しやすくなります。骨は古くなった骨を溶かして壊すこと（骨吸収）

と、新たに骨を作ること（骨形成）を繰り返しています。

通常はこのバランスがとれており、骨量が減ることとはありませんが、さまざまな理由によりこのバランスが崩れると骨粗しょう症が進んでしまいます。

### ●女性が発症しやすい

日本には、1000万人以上骨粗しょう症の患者がいるといわれています。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



安定して推移し、加齢に伴い減少していきます。特に女性は閉経に伴い骨量が減少しやすくなるため、骨粗しょう症は女性ホルモンの減少と深い関係があると考えられています。骨粗しょう症のその他の原因として、やせ、過度なダイエット、運動不足、喫煙、過度な飲酒、遺伝があります。

### ●予防のための食事

#### カルシウム

カルシウムは骨の材料です。カルシウムが骨に取り込まれることにより、新しい骨が作られます。慢性的に不足すると、骨量が減少してしまいます。しかし、カルシウムを多く含む乳製品や小魚をたくさん食べると、同時にたんぱく質や脂質も多く取ることにつながってしまつため、適切な量を食べましょう。

#### ビタミン

カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含むきのこ類や、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミン



DKを多く含む緑黄色野菜などでも必要です。

### ●予防のための運動

骨を作る細胞は、骨に負荷がかかることと活発化するため、適度な運動が必要です。筋力を維持することで転倒を予防し、骨折のリスクを減らすことにもつながります。治療中の病気がある場合やひざなどに痛みがある場合は医師に相談しましょう。

### ●医療受診・検診受診について

骨密度が低下していると指摘されたことがある人は医療機関を受診しましょう。専門医療機関では、レントゲンや超音波など詳しい検査をすることができます。また、必要に応じて処方される、骨量の減少を抑える薬、骨の形成を促す薬などを飲むことで骨粗しょう症の進行を抑えることができます。

市では「のいちいきいき健診」で骨粗しょう症検診を行っています。骨粗しょう症の予防・早期発見のため、対象の年齢の人は検診を受けましょう。