

・骨粗鬆症とは・・・

体内のカルシウムが不足し骨がスカスカになって、もろくなり折れやすくなる病気です。

ちょっとした動作で骨折や転倒が起こしやすくなります。

また閉経後、特に高齢の女性に多い病気です。

50歳以上では、3人に1人、70歳以上では2人に1人が

骨粗鬆症とされています。

日常の食生活や生活習慣も関係しています。

◎骨粗鬆症の**原因**は？

1 **カルシウムの摂取不足**

カルシウムの摂取量が  
少ない

血液中のカルシウム濃度を一定に保つために、骨からカルシウムが溶け出します。

2 **女性ホルモンの欠乏**

女性は特に要注意！

女性ホルモンは、骨を溶けにくくする働きがあります。閉経後では、この作用が低下し骨量が減少します。(＝閉経後骨粗鬆症)

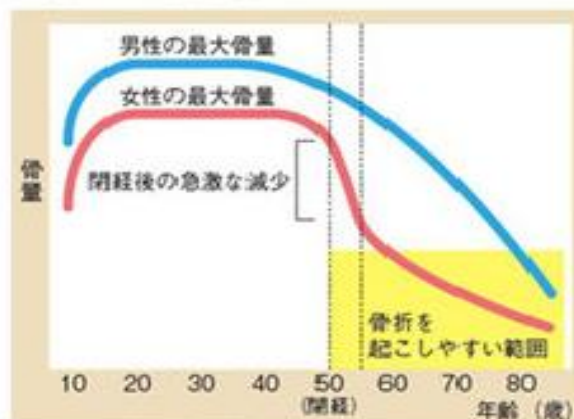
3 **加齢による骨量の減少**

男女ともに  
骨量は低下します

特にもともと骨量が少ない女性はさらに減少傾向にみられます。

(参照：右図「年齢による骨量の変化」)

■年齢による骨量の変化



Copyright © 1995-2015 Takeda Pharmaceutical Company Limited. All rights reserved. 武田薬品ホームページより引用



## ・骨粗鬆症になりやすい人は・・・

- 1.日光に当たる機会が少ない
2. 運動不足の人
- 3.きゃしゃな体格、食が細い人
- 4.喫煙
- 5.ステロイド剤や利尿剤を服用
- 6.関節リウマチ  
家族に骨粗鬆症がいる

## ・骨粗鬆症の予防するために気をつけること！

(食事)・カルシウムやビタミンD、ビタミンKを十分に摂取

・カルシウム・・・牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚・緑黄色野菜  
豆腐など

・ビタミンD・・・サケ・うなぎ・さんまなど背の青い魚・しいたけ

・ビタミンK・・・納豆・ほうれん草・小松菜・にら・ブロッコリー

(運動)・適度の運動は、骨に刺激を与えて新陳代謝を活発にし骨を丈夫にする

・屋外で日光を浴びた運動は体内でビタミンDの合成を促進し骨の生成に役に立つ

(睡眠)・骨の健康の為に深い睡眠をしっかりとる

## 転倒に注意すること



一度、骨密度測定してみませんか？