

## あなたの骨、お元気ですか？

—カルシウムを上手にとって、寝たきり予防—

### ■骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。しかも、骨全体が弱まって骨折してしまうため、折れた骨が元に戻るまでに時間がかかるようになってしまいます。また、骨折が原因で寝たきりになってしまうことが大きな社会問題となっています。



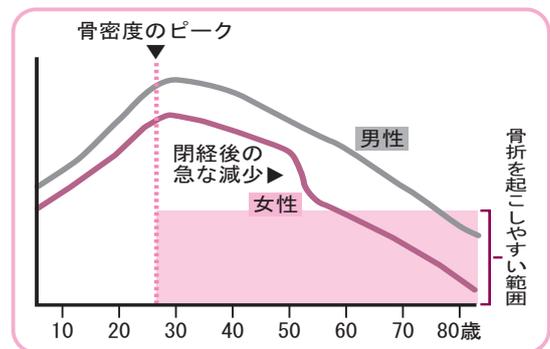
かがやき ☎54-7121

### ■圧倒的に女性に多い骨粗しょう症

グラフにしてみると、女性の場合は50歳前後の閉経期の後、急激に下降します。それに対して男性は年齢とともになだらかなカーブを描いて下降しています。これは女性の骨と女性ホルモンとが大きく関わっている事を示しています。

#### ★女性に骨粗しょう症が多い理由

- ・女性の骨は男性に比べて細い
- ・食が細かったりするのでカルシウムを十分補えない
- ・妊娠してお腹の赤ちゃんにカルシウムを渡したりする
- ・閉経と関係がある



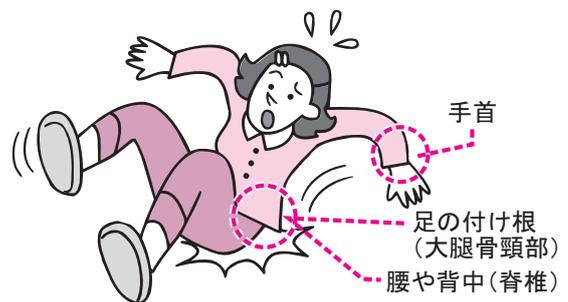
### ■骨粗しょう症が怖い理由

転倒した場合、寝たきりにつながるような深刻な骨折を起こす可能性があります。さらに、寝たきりは痲ほうを招きやすく、そうすると日常生活を行うことすら厳しくなります。

### ■見逃すな！骨粗しょう症サイン！

自覚症状がない骨粗しょう症。こんな症状がでたら要注意！

- 背中や腰の痛み
- 背骨の曲がり
- 身長の低下
- 呼吸困難、食欲不振、胃もたれなど（背骨の変形により、内蔵を取り囲む骨格に悪影響を及ぼすため）



### ■骨粗しょう症にならないために

1. カルシウムを含む食品をたくさん食べましょう
2. 腸でのカルシウムの吸収を良くしましょう
  - ビタミンDを摂る
  - 日光にあたる
3. 定期的に運動をしましょう