

骨から元気!!

206個ほどある私たちの骨は、カラダをしっかり支え、内臓を保護する役目を持っています。その骨は硬く、石のように変化しないように見えても、常に新しい骨が作られ新陳代謝を繰り返しています。そのため、日々のカルシウムの補給がとても大切になります。

また、カルシウムは骨だけでなく血液の中にも存在し、生命維持のため重要な役割を果たしています。この血液中のカルシウムが不足すると、足りない分を補おうとして骨からカルシウムを溶かしだしてしまいます。それにより骨密度が低下し、骨にスが入ったようにもろくなって骨折しやすくなります。これが“骨粗しょう症”です。



元気な骨を作るための3つのポイント

1. カルシウムたっぷりの バランスのとれた食事

日本人のカルシウム摂取量は不足しています。バランスに気をつけながらカルシウムの摂取を意識してみましょう。

■ 1日に必要なカルシウム量は600～700mg以上といわれています。
(年齢・性別により目安量は異なります。)

2. 運動

運動により骨に刺激を与えることで、カルシウムが骨に貯えられやすくなります。また、足の筋力をつけることで転倒を予防します。

3. 適度な日光浴

日光にあると、ビタミンDがカラダの中で作られます。ビタミンDは腸内でのカルシウム吸収を助けてくれます。

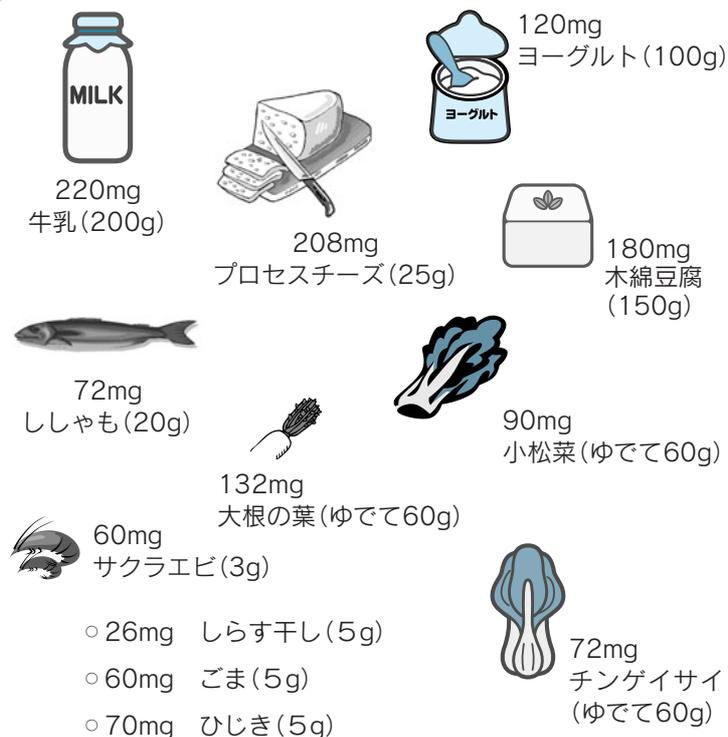
■ 夏は木陰で30分、冬は1時間程度を目安にしましょう。

骨粗しょう症検診のお知らせ

骨粗しょう症の検査方法は、かかとの骨に超音波をあてるだけの簡単な検査です。まずは自分の骨密度を測ってみましょう。

市では、総合保健福祉センター及び各総合支所において骨粗しょう症検診を行います。実施日については健康カレンダーに掲載してあります。

1食に含まれるカルシウム目安量



最近、若い人たちの骨粗しょう症予備軍が増えています。これは、無理なダイエットや偏食・インスタント食品のとりすぎなどが原因のようです。また、運動不足や喫煙等も影響しています。

骨の基礎を作る10代や、骨量が増える20～40代には、骨にしっかりカルシウムを貯蓄し元気な骨を作りましょう。

