

骨粗しょう症予防のポイント

年齢を重ねても健康な生活が続けるために、「骨粗しょう症」による骨折を防ぐことは、重要なポイントのひとつです。骨の量が減って骨がスカスカになり弱くなる「骨粗しょう症」は、女性特有のことと思われがちですが、加齢とともに誰でも低下します。放置すると転倒による寝たきりの原因にもなりますので、今回は骨の健康を維持するためのポイントについてお知らせいたします。

■骨粗しょう症の原因は？

【1】カルシウムの摂取不足

カルシウムの摂取量が少ないと、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てしまいます。

【2】女性ホルモンの欠乏

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。

【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、加齢によりさらに減少傾向が見られます。

■予防のためのポイント 1.2.3

1. カルシウム摂取をポイントにしましょう

カルシウムは、骨の主成分となる最も重要な栄養素です。カルシウムの吸収、定着を助けるビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を含む食品も多くとりましょう。

2. 日常生活を見直してみましょう

- ① 転ばないように注意することが大切です。
- ② 禁煙し、アルコールは控えめに。
- ③ 過度なダイエット、偏食を避けましょう。

3. 暮らしの中で運動量をアップしましょう

運動は、骨の量を増やし、骨を丈夫にします

① 日常の動作も運動量の一つです

特別なスポーツを始める必要はありません。毎日行っている動作を意識することで、運動量を増やすことができます。

- ・家事はこまめに、大きな動作で。
- ・外出先の階段は、1階分だけ利用する。

② ウォーキングのすすめ

歩くことは人間にとって最も基本的な動作です。骨量アップと体力維持、そして転倒予防のために、意識して歩く時間を作って日常の習慣にしてみましょう。

骨粗しょう症になっても痛みがないのが普通です。普段から進行しないように気を付けましょう



ウォーキングの正しい姿勢



引用：日本整形外科学会 HP・骨粗鬆症財団 HP