

# 秋田市の骨粗しょう症検診を受けるかたへ

骨粗しょう症検診はX線を用いる方法と超音波を用いる方法があります。検診結果については検診医から説明を受けましょう。

## 骨 粗しょう症とはどんな病気ですか？

骨量の減少や骨質の劣化などで骨の強度が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症そのものには自覚症状がなく、気が付かないうちに病気が進行していきます。



## 40 歳からの骨粗しょう症予防がなぜ大切なの？

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大となり、40歳代半ばくらいまでは、おおむね維持されますが、その後は加齢とともに減少していきます。

また、女性ホルモン(エストロゲン)には、骨量を維持する働きがあるため、女性は閉経すると女性ホルモンが急激に低下し、それに伴い骨量も減少します。

### 40歳代から進行する「ロコモ」を知っていますか？

(ロコモ：ロコモティブシンドローム)



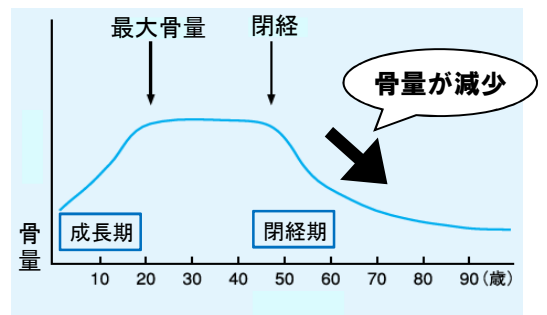
**ロコモ**とは体を支えて動かす運動器(骨、筋肉、関節など)の障害によって、立つ・歩くといった機能が低下した状態をいいます。

↓ 放っておくと…

**介護が必要になる可能性**が高まります！

「骨粗しょう症」は、**ロコモ**の原因のひとつです！

◆骨量の経年的変化◆



引用：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版

## 骨粗しょう症予防のポイント



### 運動で強い骨を作ろう

骨は適切な運動によって刺激を受けると、骨をつくる細胞が活発になります。カルシウムが蓄積され、丈夫な骨になるのです。(運動を行うと、骨密度は1~3%上がるといわれています)

自分にあった運動を、無理せず自分のペースで続けましょう！

プラス  
毎日の生活に「+10」の習慣を！  
今より10分多く体を動かそう

コツコツ、継続！



### 転倒予防で骨折を防ごう

骨粗しょう症になると簡単に骨折するようになり、寝たきりの原因になる可能性もあります。つまり原因がないか、家の中を点検してみましょう。

裏面へ続く

# 骨を丈夫にする食生活！

## カルシウムを積極的にとろう

⚠ 全年代で不足しています。



カルシウムは体内で吸収されにくい栄養素のため、意識してとることが大切です。骨粗しょう症が心配される場合には、**1日あたり650mg以上**※のカルシウムをとるように心がけましょう。

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)における推奨量

### カルシウムの多い食品

表は上から順に、食品名、目安量、カルシウム量  
「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」をもとに作成

50mg	100mg	150mg	200mg
<p>ごま 小さじ1(3g) 36mg</p> <p>納豆 1パック(40g) 36mg</p> <p>木綿豆腐 1/4丁(100g) 93mg</p>	<p>小松菜(ゆで) 1食(70g) 105mg</p> <p>プロセスチーズ 1枚(18g) 113mg</p> <p>高野豆腐 1個(20g) 126mg</p>	<p>水菜(ゆで) 1食(70g) 140mg</p> <p>プレーンヨーグルト 100g 120mg</p> <p>高野豆腐 1個(20g) 126mg</p>	<p>牛乳 200ml 227mg</p> <p>さば水煮缶 1/2缶(90g) 234mg</p>

乳製品はカルシウムの吸収率が断トツ！

骨ごと食べられてカルシウムたっぷり！

ビタミンKもたっぷり！

## カルシウムと一緒にとりたい栄養素

骨を丈夫にするために必要な栄養素も意識してとりましょう。

### ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。太陽の紫外線によって体の中で作られるので、食事からの摂取のほか、適度な日光浴も効果的です。

(多く含む食品) さんま、鮭、卵、きくらげ、干し椎茸 など



### ビタミンK

カルシウムを骨に蓄えて、骨を丈夫にする手助けをします。

(多く含む食品) 納豆、モロヘイヤ、小松菜、わかめ など



## 1日3食、バランスよく食べる

「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。



カルシウムだけでなく、食事全体の栄養バランスが重要！



問い合わせ先：秋田市保健所 保健予防課 TEL 018(883)1176~1178

【インターネットで検索】

秋田市 骨粗しょう症

検索

クリック！