

骨粗しょう症を防ぐ生活習慣

骨粗しょう症って、こんな病気

骨粗しょう症は、骨の構造がスカスカになってしまう病気です。年をとると背中が曲がり身長が低くなりがちですが、これは背骨（脊椎）が骨粗しょう症で弱くなり、頭やからだの重さを支えきれずに圧迫骨折するためです。背中や腰が痛み、ちょっと転んでも手首・肩・足のつけ根などが骨折しやすくなるのはこれが原因です。年をとってからの大腿骨の骨折は寝たきりの原因になりやすいので、とくに要注意です。

骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気で、閉経後に増えはじめますが、最近では若い人にも予備群が増えています。その原因は、喫煙や過度の飲酒習慣、過激なダイエットによる栄養不足やストレスなどと考えられています。

骨粗しょう症の危険因子はコレ！

- カルシウムやビタミンDの不足
- 運動不足
- 日光浴の不足
- 過労・ストレス
- 喫煙・過度の飲酒
- 過激なダイエット
- 卵巣の摘出
- 加齢
- 遺伝

危険因子をとりのぞく

まず大切なことは、骨の素になるカルシウムをたっぷりとることです。骨粗しょう症には危険因子が多いので、カルシウム摂取以外にも次のようなことに注意しましょう。

食事でカルシウムを、運動で骨を丈夫に

- ウォーキングなどの運動を習慣化し、骨量を増やそう。
- 塩分やリンが多過ぎるとカルシウムが排泄される。インスタント食品や加工食品、塩辛い食品は控えめに。
- 過激なダイエットは厳禁！ 健康なダイエット法を実行しよう。
- 食事は規則正しくとり、よく噛んで吸収を高めよう。
- 1日に夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度日光浴をしよう。
- 過労にならないよう、睡眠や休養をしっかりとろう。
- 自分なりのストレス解消法を身につけ、ストレスをためないようにしよう。
- たばこはやめよう。
- お酒は適量にとどめ、飲み過ぎないようにしよう。



カルシウムたっぷり編

こうしてとろうおすすめ食品！

1 カルシウムが多く、吸収もよい乳製品！

牛乳は200mlでカルシウム200mgと、成人1日の推奨量650～800mgの1/3～1/4をクリア。



2 意外にすごい、小魚や緑黄色野菜！

骨の成分であるマグネシウムやビタミンDも多い



3 がんばってるね、大豆製品！

もめん豆腐100gや厚揚げ50gで1日の推奨量の1/3～1/4近くがとれる。また、マグネシウムも多い。



高齢になっても三原則で骨は強くなる！

ひとくちメモ

骨を強くする三原則は、食事、運動、日光浴。食事でたっぷりカルシウムをとったら、運動と日光浴でカルシウムを沈着させ、骨を強くしましょう。成長期、高齢期のほか、女性は閉経後にも骨を意識して丈夫にする必要があります。若い頃からカルシウム貯金をしっかり行い、三原則をきちんと守ること。骨はいくつになっても丈夫にすることができるので、高齢だからもう手遅れと諦めず、積極的に取り組んでみましょう。