

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

骨粗鬆症

こつしょうしょう

- 背骨の骨折 ●手首の骨折
- 太ももの付け根の骨折

ポキッ、防止は若いうちから。年齢性別問わず注意

健康でいられることは素晴らしいことです。骨の強度は20歳頃が最強。その後、高齢化に伴い弱くなっていきます。骨粗しょう症は女性に多い症状と思われがちですが、実際は性別問わず誰しもが発症する可能性があります。骨折は日常生活を変えてしまいます。予防には早めの対策が必要。

かたよらない食事が大事

- 主食、主菜、副菜のそろった食事を。
- 特にカルシウム、マグネシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取。
- 日光浴をすることでビタミンDを摂取。
- サプリメントに頼りすぎず、あくまで不足を補うために利用。
- アルコール、塩分の過剰摂取や喫煙は危険。
- ダイエットなどの過度な食事制限は超危険。

骨は力が加わると強くなる

- 早歩きウォーキングや筋力トレーニングで鍛える。
(1週間に1回より、ほんの少しでも毎日継続することが重要)
- エスカレーター、エレベーターは使わずに階段を使う。
- 一駅手前で降車して歩く。
- 身近に潜む転倒要因(段差、滑りやすい床、低い位置に置いた家具、コンセント等)に注意し、転倒防止を心がける。
- 骨折により寝たきりになってしまう可能性大。
- 生活習慣を見直すことで、危険因子を取り除きましょう。