

骨粗鬆症を予防しましょう

丈夫な骨で、いつまでも自分らしく。

骨粗鬆症とは？

骨の強度が低下することを特徴とし、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、特に閉経後の女性や高齢者に多く見られます。自覚症状がないまま進行するため、早めの予防が大切です。骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、せぼね（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）などです。

骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

予防の3つの柱

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。以下の事に注意して日常生活を過ごしてください。

カルシウム摂取

牛乳・小魚・豆腐
大豆製品・緑黄色野菜
を毎日の食事に



適度な運動

ウォーキング・
スクワット・階段昇降
で骨に刺激を与える



日光浴

1日15分程度の
日光浴でビタミンDを
体内で生成



セルフチェック

- ☐ 背中が丸くなってきた
- ☐ 身長が縮んだ気がする
- ☐ 些細なことで骨折した経験がある
- ☐ 家族に骨粗鬆症の人がいる
- ☐ 運動をほとんどしない

※1つでも当てはまる方は、早めに医療機関へご相談ください。