

骨粗しょう症の検診を受けて、健康寿命をのばしませんか？

骨粗しょう症は、骨量（骨密度）が減って、骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のことです。

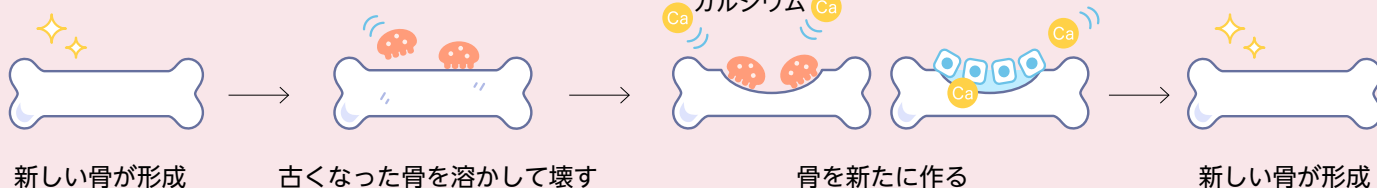
体の中の骨は生きており、見た目は変化がないように見えても、「骨を新たに作る」と「溶かして壊す」を繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れることで起こる病気です。骨粗しょう症は予防や治療が可能

ですが、骨粗しょう症が原因となる骨折は健康寿命に影響を及ぼします。

まずは骨粗しょう症の検診を受診して、自分の今の骨の状態を知ることから始めてみませんか。

問い合わせ = 健康増進課 (559-6155 FAX 559-5705)

骨代謝のサイクル



保健師が解説！

骨粗しょう症を予防するためには

一度減ってしまった骨密度を回復することは難しいため、骨密度の低下を防ぐことが大切です。

①禁煙

たばこを吸わない

②節酒

過度の飲酒を控える

③食生活を整える

- ・カルシウムを多く含む牛乳・乳製品、小魚、小松菜、大豆製品などを食べる
- ・カルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれているもの（鮭、うなぎ、さんま、椎茸、卵など）を意識して食べる

④身体活動

- ・晴れた日に15分以上のウォーキングなど
- ・ビタミンDを増やすため日光を浴びる
- ・外に出られない場合は、手すりにつかまり1分間片足を上げる体操をしても効果的

⑤骨粗しょう症検診を受診

- ・早期発見のため、集団健診などで定期的に受診する（右記2次元コード）



セルフチェックで予防へ

6点以上の人は要注意！10点以上の人は、1度医師の診察を受けてみましょう。

質問

- 食生活について
 - ・牛乳、乳製品を食べない（2点）
 - ・小魚、豆腐をあまり食べない（2点）
- 自分の体の変化
 - ・背が縮んだ気がする（6点）
 - ・背中が丸くなり腰が曲がってきた気がする（6点）
 - ・ちょっとしたことで骨折した（10点）
 - ・体格はどちらかと言えば細身だ（2点）
- 身の回りのこと
 - ・家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる（2点）
 - ・糖尿病や消化管の手術を受けたことがある（2点）
- 生活習慣
 - ・天気がいい日でも、あまり外に出ない（2点）
 - ・体を動かすことが少ない（4点）

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団企画「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版」

50歳以上の人は、必ず1度は検診を受けましょう。また、50歳以降に骨折をした人は、整形外科で骨粗しょう症の相談をすることをおすすめします。骨粗しょう症の予防や治療をして骨折を予防し、健康長寿を目指しましょう。



三田市民病院 整形外科
骨粗しょう症センター
岩倉 崇医師