

あさか訪問通信

骨粗しょう症 骨の健康を守ろう



2022.10月号

骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気を『骨粗しょう症』といいます。骨粗しょう症になると、くしゃみや転倒などのわずかな衝撃で、骨折してしまうことがあります。世代を問わず、丈夫な骨をつくる生活を心がけましょう。

わたしの骨は大丈夫？

自覚症状が乏しく『背中が丸くなる』『身長が縮む』といった症状が徐々に起こる為、『病気』と気づかないことが多くありません。気づいた時には、症状がかなり進行していたということも少なくありません。高齢者が股の付け根を骨折すると治療に時間がかかり、その間に全身の機能が低下し、寝たきりになる恐れもあります。

骨粗しょう症の症状



背中が丸くなる



身長が縮む



背中や腰が痛む



家事が辛い

1日あたりのカルシウム摂取量 (mg)

	12~14歳	15~29歳	30~74歳	75歳以上
男性	1000	800	750	700
女性	800	650	650	600



丈夫な骨をつくる生活習慣

〇意識して取り入れたい栄養素 **カルシウム** (骨をつくる、強くする)

魚介類	大豆製品	カルシウムの吸収を助ける
いわし しじみ	納豆 豆腐	鮭 卵 キ/コ類 ビタミンD
乳製品	野菜・海藻類	骨の形成を促進する
ヨーグルト 牛乳	わかめ 小松菜	納豆 千んげん菜 ビタミンK

骨の健康度チェック

<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品をあまりとらない	2点
<input type="checkbox"/> 小魚・豆腐をあまりとらない	2点
<input type="checkbox"/> たばこをよく吸う	2点
<input type="checkbox"/> お酒をよく飲む方だ	1点
<input type="checkbox"/> いい天気でもあまり外出しない	2点
<input type="checkbox"/> 体を動かすことが少ない	4点
<input type="checkbox"/> 最近背が縮んだような気がする	6点
<input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも骨折した	10点
<input type="checkbox"/> 体格はどちらといえば細身だ	2点
<input type="checkbox"/> 最近背中が丸くなり腰が曲がってきた気がする	6点
<input type="checkbox"/> 家族に『骨粗しょう症』診断された方がいる	2点
<input type="checkbox"/> 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
<input type="checkbox"/> (女性) 閉経を迎えた	4点

骨の健康度結果

2点以下	今は心配ないと考えられます。これから骨の健康を維持し改善できる生活習慣があれば改善しましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている可能性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。早めの診察をお勧めします。