

骨対策

骨粗しょう症に注意!!

骨粗しょう症とは…

「骨粗しょう症」とは、骨の密度が低くなり、骨がもろくなっていて非常に骨折の危険性が高くなった状態をいいます。骨量は20歳～30歳にピークを迎えた後は、ゆるやかに減少していきます。骨粗しょう症になる原因は、カルシウム摂取量の不足、加齢によるカルシウム吸収率の低下、運動不足、喫煙、飲酒などが挙げられます。特に女性は、閉経すると女性ホルモンが減少し、骨量が急激に減少するため、注意が必要です。

こんな症状に要注意!!

骨量が減少すると、次のような症状がでてきます。初期には、自覚症状がないため気づきにくく、症状に気づいた時には、ある程度進行してしまっていることも考えられますので、日頃から注意しましょう。

- 骨折しやすくなっている
- 腰や背中が痛い
- 背中が丸くなってきている
- 身長が小さくなっている



牛久市の状況は…

平成21年～24年までの4年間で、牛久市の骨粗しょう症検診を受診した40歳～75歳(女性のみ)の結果をまとめてみました。やはり、年齢が進むにつれて要指導者や要治療者の割合が増えているのが分かります。40代・50代では9割近くが異常なしでしたが、60代以降になると半分以上の方が指導や治療が必要な状況になります。

年代	受診者総数	異常なし	要指導	要治療
40歳代	70人	61人(87.2%)	8人(11.4%)	1人(1.4%)
50歳代	317人	281人(88.6%)	30人(9.5%)	6人(1.9%)
60歳代	255人	131人(51.4%)	82人(32.1%)	42人(16.5%)
70歳代	121人	47人(38.8%)	40人(33.1%)	34人(28.1%)
40～75歳全年齢	763人	520人(68.1%)	160人(21.0%)	83人(10.9%)

これからの対策は…

まず、対策の基本は食事と運動です!!

丈夫な骨をつくるには、カルシウムをしっかり摂り入れることが大切です。運動は、骨に刺激を与えることで、骨量の増加や維持につながります。自分自身に合った運動を、毎日継続して行うことが重要です。

カルシウム(Ca)はどれだけ摂ればいいのか…

年齢	男性	女性	カルシウムを多く含む食品
18~29歳	800mg	650mg	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳200ml (Ca227mg) ●木綿豆腐100g (Ca120mg) ●わかさぎ50g (Ca225mg) ●小松菜100g (Ca120mg) ●ヨーグルト100g (Ca120mg) 
30~49歳	650mg		
50~69歳	700mg		
70歳以上		600mg	

カルシウムは、体内に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDやビタミンKは、カルシウムの骨への吸収をサポートします。ビタミンDは、魚介類やきのこ類に多く含まれています。ビタミンKは、緑黄色野菜、納豆に多く含まれています。毎食心掛けることは、主食・主菜・副菜のそろった食事です。丈夫な骨づくりだけでなく、生活習慣病予防にもつながります。

早期発見のため、骨粗しょう症検診を受けましょう。 まずは、自分の骨量を知ることが大切です。

市では、5年に1回、整形外科病院などにおいて骨粗しょう症検診を受診することができます。詳しくは下記別表1をご覧ください。検診は、腕のレントゲンを撮って測定します。妊娠中の方は受診できません。結果は、検診当日に説明を受けることができます。



別表1

項目	内容
対象者	30歳以上の5歳節目の年齢に当たる方(年齢基準日平成26年3月31日) 例 50歳 昭和38年4月1日~昭和39年3月31日生まれの方 55歳 昭和33年4月1日~昭和34年3月31日生まれの方 60歳 昭和28年4月1日~昭和29年3月31日生まれの方 65歳 昭和23年4月1日~昭和24年3月31日生まれの方
料金	800円
協力医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">●牛久愛和総合病院健診センター <li style="width: 50%;">●植松整形外科耳鼻咽喉科クリニック <li style="width: 50%;">●岡見第一医院 <li style="width: 50%;">●奥田整形外科クリニック <li style="width: 50%;">●つくばセントラル病院 <li style="width: 50%;">●鳥越クリニック <li style="width: 50%;">●ひたちの整形外科 <li style="width: 50%;">●龍ヶ崎済生会病院総合健診センター
申し込み方法	市保健センター窓口または電話でお申し込みください。 ☎873-2111内線1742(平日午前8時30分~午後5時15分)