

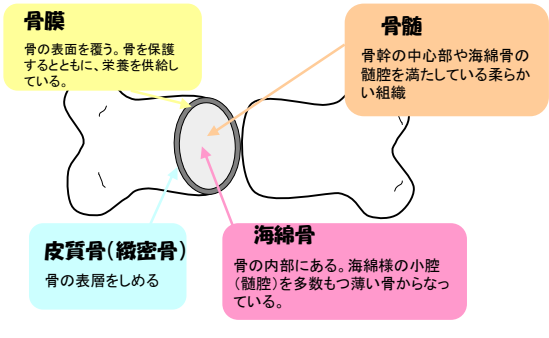
# 骨粗鬆症

## 目次

- 骨の働き
- 骨粗鬆症とはどんな病気？
- 予防するにはどうしたらいいの？  
食事  
運動



## 骨ってどうなってるの？



## 骨の役割は？

**臓器を守る**

心臓や脳などの臓器を包んで外部からの衝撃から守ってくれています。

**カルシウムを蓄える**

カルシウムは全身の約99%が骨に存在します。カルシウムが体の中で不足したときには、骨から溶け出して、補います。

**体を支える**

立っている時の体のバランスを保っています。

**骨髄で血液成分をつくる**

骨には骨髄と呼ばれる場所があり、そこでは赤血球、白血球、血小板など血液の成分を作っています。

## 骨粗鬆症とは？



骨粗鬆症とは骨に『すく鬆』が入ったようにスカスカになり、骨の量が減少し、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなった状態のことをいいます。日本では、**約1000万人の患者**がいるといわれています。

## 骨粗鬆症の原因

骨量は成人をピークにして、年齢とともに減少していきます。

特に女性は、もともと男性より骨量が少ないのに加え、閉経後は女性ホルモンの分泌低下により急激に骨量が低下する危険があるので注意しましょう。

骨形成

<

骨吸収

➡

骨量低下

Stay Healthy & Smile SARAYA

## 症状は？

腰痛

背が縮む

背骨や腰が曲がる

転んだだけでも骨折しやすくなる

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

## 骨粗鬆症で・・・

骨粗鬆症で骨折し、**寝たきり**になる方が増えています・・・

骨粗鬆症は、ときには**咳やくしゃみ**をしただけで骨がおれることもあります。

中でも**太ももの付け根**の骨は**転倒**によって折れやすく、骨折すると数ヶ月かかり、その間に知力が低下して感染症にかかったり、痴呆が進行したりする危険性があります。また、**寝たきり**になることもあるので、注意が必要です。

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

## 骨粗鬆症になりやすい？

お年より

喫煙

閉経後の女性

運動不足

嗜好品のとりすぎ

日光に当たらない生活

極端なダイエット

カルシウム摂取量が少ない

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

## 予防するには？

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

## 骨太を目指そう！

- 1 カルシウムを十分に摂りましょう
- 2 リンの摂りすぎには注意しましょう
- 3 ビタミンDを摂りましょう
- 4 塩分の摂りすぎには注意しましょう
- 5 アルコール・たばこに注意しましょう
- 6 運動をしましょう

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

## カルシウムを十分に摂りましょう

### カルシウム摂取量

H18年 国民栄養調査 栄養素等摂取量(1日当たり平均)

年齢	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	20歳以上
摂取量	~400	~450	~550	~500	~500	~500	~500	~500	~500	~500

■カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

年齢	1～2歳	3～9歳	10～17歳	18～29歳	30～49歳	50歳以上
目安量	400～450	550～800	850～1100	700～900	600～650	650～750

※2005年版食事摂取基準(第7次日本人の栄養所要量)より抜粋

詳細は、厚生労働省HPまで。http://www.mhlw.go.jp/

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

## カルシウムを多く含む食品



乳製品	魚介類
牛乳 1カップ 約220mg	ししゃも 2尾 約40g 約140mg
ヨーグルト 1個 約120g 約160mg	煮干し 10尾 約15g 約330mg
プロセスチーズ 1個 約20g 約126mg	桜えび 大きじ2 約6g 約120mg
大豆・大豆製品	野菜・海藻類
木綿豆腐 1/3丁 約100g 約120mg	干しひじき 大きじ2 10g 約140mg
凍り豆腐 1枚 約18g 約120mg	チンゲン菜 1株 約100g 約100mg
納豆 小1パック 約50g 約45mg	小松菜 1/3わ 約100g 約170mg

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA


## ビタミンDを摂ろう

ビタミンDはカルシウムを効率よく吸収するために必要な成分です。

食品から  日光浴から 

魚や肉の肝臓、バター、卵黄、きのこに多く含まれます。

日に当たることによって、皮膚で作られます。



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

## リンの摂りすぎに注意

リンは体に必要な栄養素ですが、摂りすぎるとカルシウムの尿中への排出を促進します。



炭酸飲料、インスタント食品、スナック菓子の食べすぎに注意！

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

## 塩分の摂りすぎに注意

塩分の摂りすぎは、カルシウムの排泄を促します。



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

## アルコール・たばこに注意

アルコールを飲みすぎたり、たばこを吸うとカルシウムの吸収を妨げられたり、尿への排泄を促すといわれているので、注意して減らしたり、やめたりしましょう。

適量を！



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

## 運動をしましょう

運動をすることで骨量の減少を小さくしたり、骨量を維持することができます。骨に普段より少し力がかかることがポイントです。外出して歩くようにしたり、筋トレなどでもよいでしょう。



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

## 骨太で楽しく長生きしましょう！

**「健康で長生きしたい」**

というのが私達の願いですね。

普段から気をつける

ことによって、より健康な

生活を送れるよう心がけましょう！



## 参考資料

- ◆生活習慣病の防ぎ方、治し方

日本生活習慣病予防協会・新日本法規

- ◆病気予防百科

日本医療企画

- ◆目でみるからだのメカニズム

医学書院