

## ◆骨粗しょう症とは

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」と言います。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまづいて手や肘を付いた・くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命を脅かす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になる方もいらっしゃいます。

骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がほとんどないため、定期的に骨密度測定を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

## ◆骨粗しょう症により折れやすい部分

背骨（脊椎椎体）

脚の付け根（大腿骨近位部）

手首（橈骨：とうこつ）

腕の付け根（上腕骨）



## ◆骨粗しょう症の予防方法

食事・運動・日光

### 1. 骨を強くする食事

#### 🍴カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、小松菜、チンゲンサイ、大豆製品など



#### 🍴ビタミンD

鮭、しいたけ、たまご、きくらげなど



#### 🍴ビタミンK

ブロッコリー、納豆、キャベツなど



### 2. 骨を強くする運動

骨は「ジャンプする」といった刺激を与えることで、骨を造る細胞が活性化されます。階段の昇り降りや、近所への散歩など日常生活で運動量を増やしていくことをお勧めします。ウォーキングや筋トレ、ストレッチをおこなう場合は、無理をせず、ご自身のからだの状態に合わせておこなうことをお勧めします。

### 3. 日光に当たる

日光（紫外線）に適度に当たることで、体内でビタミンDが生成されます。夏場は直射日光を避け木陰で30分くらい、冬場は30分から1時間の日光浴が推奨されています。