

健康あきた

INDEX

- 【健康情報】 「骨粗鬆症について」
- 【運動情報】 「運動を継続しよう」
- 【栄養情報】 「ベジフルレシピ 野菜編 キャベツ」



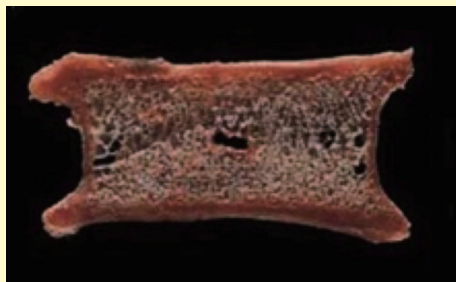
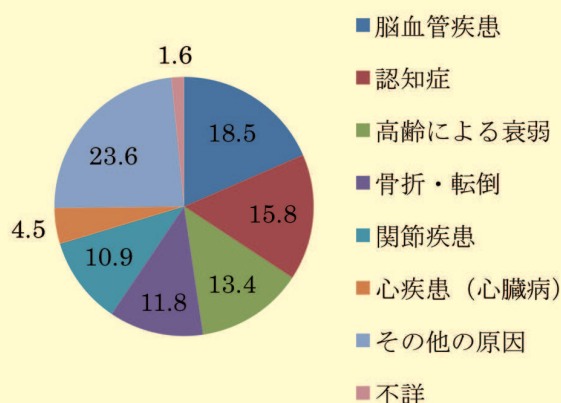
骨粗鬆症について

骨粗鬆症予防は寝たきり予防！

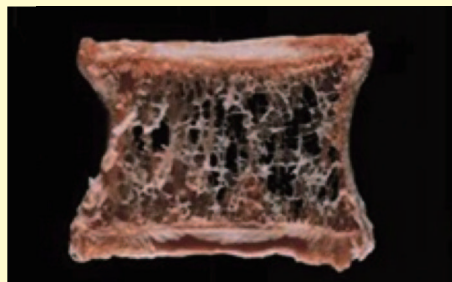
骨粗鬆症とは、骨の中が鬆（す）が入ったようにスカスカの状態にもろくなる病気です。

骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。現在、日本での骨粗鬆症患者は1000万人を超えと言われており、何とその約80%が女性です。

2014年の厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、介護が必要になった主な原因の11.8%が「骨折・転倒」によるものです。つまり骨粗鬆症を早い時期から予防することが、将来の寝たきり予防に繋がります。



正常な背骨の縦断面*¹



骨粗鬆症の背骨の縦断面*¹

【出典】 *¹ 公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗鬆症はなぜ起こる？

- ★**加齢**：年をとると腸からのカルシウムの吸収が悪くなり、若い頃と同じ量のカルシウムをとっていても不足しやすくなります。
- ★**閉経**：骨の新陳代謝に関わっている女性ホルモン（エストロゲン）が閉経を機に分泌量が急激に減少します。
- ★**ダイエット**：極端な食事制限によりカルシウム等の栄養素が不足します。特に10歳代での過激なダイエットは大きな問題です。
- ★**その他の要因**：運動不足、やせ過ぎ、喫煙、過度の飲酒、糖尿病、慢性腎臓病

予防のポイント

- ★**食事**：骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を作る働きを促すビタミンKを十分に摂りましょう。また高齢になるとたんぱく質の摂取量が不足する傾向にあります。たんぱく質も骨の材料となるので意識して摂取しましょう。



カルシウム…乳製品、大豆製品、小魚・海藻類、野菜

ビタミンD…魚介類、きのこ類

ビタミンK…納豆、緑色の野菜、

たんぱく質…肉、魚、卵、大豆製品、乳製品



- ★**運動**：運動で骨に刺激が加わると新しい骨を作る骨芽細胞が活性化し、その一方でカルシウムを骨から放出する破骨細胞の働きが抑えられます。ウォーキングや階段の昇り降り等、骨に体重をかける運動が効果的です。

★**骨密度検査**：骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。もろくなった骨は体の重みでつぶれたり、変形する圧迫骨折が起こりやすくなりますが、痛みを伴わない場合もありますので、日頃から細やかな自己チェックをするとともに、早期に発見し、骨折を予防するために骨密度の検査を受ける必要があります。

自己チェックポイント 以下の症状があれば整形外科受診しましょう！

- ①背が縮んだ ②背中や腰が曲がったように感じる ③背中や腰が痛みぎこちない



骨密度の検査

骨密度とは骨塩量や骨量とも呼ばれ、言葉の通り骨の密度を表しています。骨に存在するミネラル（カルシウム等）がどの程度あるかという単位面積あたりの骨量を示し、骨の強度を表しています。

当事業団では骨密度をDXA(dual-energy X-ray absorptiometry)法を用いて検査しています。

X線は固いものに当たると吸収されるという性質があります。それを利用した検査がDXA法です。

2種類のX線を骨に当てて、骨と他の組織との吸収率の差により骨密度を測定する比較的精度の高い測定法です。測定時間が短く、放射線の被曝量も少ないという利点があります。

DXA法（前腕部）



骨密度の判定

骨密度は、若年成人平均値（20～44歳の骨密度の平均値）が基準とされており、その値の80%以上を正常、70～80%未満は骨量減少（要注意）、70%未満を骨粗鬆症としています。

骨量減少または骨粗鬆症と診断されたら…

出来るだけ早く適切な治療や生活習慣の改善を行い、骨密度の低下をくいとめましょう。骨粗鬆症予防で将来の寝たきり予防をし、健康な生活を送りましょう！





運動を継続しよう



疾病予防やストレス解消など健康のために運動をはじめても、家事やお仕事、天候や急な予定など1度お休みしてしまうとそのまやめてしまったり、なかなか続かないということはよくあります。継続するのはとても難しいことです。その継続できない原因を解決するための工夫をご紹介します。

1. 楽しんでできる運動を選ぶ

苦手な運動より、好きな運動のほうが長続きしますよね。その運動はいつ、どのくらいの時間できそうですか？



2. 小さな達成感を励みにする

その日のうちにクリアできる、少し頑張れば達成できる、くらいの欲張らない目標を立てましょう。



3. 毎日やらなければならないと考えない

「運動をしなければならない」としてしまうと、継続できない可能性が高まります。気分転換のひとつの方法というくらいに意識しましょう。



4. 運動を妨げるものを見つける

一人だとあきらめてしまいそうになるが、誰かと一緒だと運動が継続しやすいと分かれば一緒に運動するお友達を見つける、など運動が継続できない原因を明確にすると、解決策を見いだすことができます



5. 失敗しても気にしない

目標や予定に到達できなくても、少しでも実行できたら前進です。「できた」「できない」と白黒つけるよりも、また次の日から再開すればよいだけです。



6. お気に入りのウェア、シューズで運動する

自分がこだわって選んだウェアやシューズ、道具を使うのは楽しみなものです。気分が変わり運動も新鮮な気持ちで行うことができます。



☆ 継続から習慣を目標に ☆

必ず見るテレビ番組があるなら、CM中はながらエクササイズをするなど毎日習慣として行っている行動に運動をプラスするのが効果的です。

自分のペースに合わせて可能な範囲で運動を続けると、継続から習慣につながりやすくなります。



ベジフル レシピ

野菜編

No.2



Cabbage

キャベツ

分類：アブラナ科アブラナ属の多年草
 原産地：ヨーロッパの地中海、大西洋の沿岸

「キャベツ」の起源を調べると、古代よりイベリア人が利用していた原種がケルト人に伝わり、ヨーロッパに広まったとされ、当時は野菜より薬草として用いられ、古代ギリシャ・ローマでは胃腸の調子を整える健康食として食されていたそうです。

キャベツの名前は英語ですが、その語源はフランス語の「Caboche（カボッシュ）頭でっかち」から来ています。日本では、「玉菜（たまな）」や「甘藍（かんらん）」と呼ばれ、今では様々な料理に使われていますが、野生のキャベツは丸く結球したものではなく、青汁の原料となっている「ケール」のように葉はバラバラで広がっていたそうです。日本に結球したキャベツが入ってきたのは明治時代になります。

キャベツには、風邪予防や美容によいとされるビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムの他、血液を凝固させる作用や骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミンKも含んでいます。また、胃腸薬の名前で知られている別名「キャベジン」とも呼ばれるビタミンUが含まれています。

ビタミンUは胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされています。古代ギリシャ人やローマ人はキャベツの効能を分かっていたのでしょね。



柔らかい春キャベツとアンチョビの Pasta

【材料】

(2人前 ※1人分は約 650 kcal 塩分3g)

春キャベツ	1/4個 (約200g)
パスタ	200g
アンチョビ	3枚
にんにく	大1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2杯
塩・こしょう	少々

柔らかい春キャベツは芯にもあまみがあるので美味しくいただきます！



【作り方】

- ①キャベツは手でざっくり大きめにちぎり、アンチョビは細切れ、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種をとり、輪切りにする。
- ②たっぷりのお湯の鍋でパスタをゆで、パスタがゆであがる2分くらい前に鍋にキャベツを入れて軽くまぜあわせる。
- ③弱火にかけたフライパンに、オリーブオイル、にんにく、香りがたってきたら赤唐辛子とアンチョビを加えて炒め合わせる。
- ④ゆであがったパスタとキャベツをざるで簡単に湯切りしてから③に加え、手早く混ぜ合わせて完成！！ 味は塩・こしょうで調整する。



日本対がん協会 秋田県支部にご支援を

▼日本対がん協会秋田県支部では…

(公財) 秋田県総合保健事業団内に支部事務局が設置されており、県民の皆様ががんに関する正しい知識の普及を図るとともに、がん検診への理解を高め、早期発見・早期治療の促進を図ることを目的として活動しております。

▼これらの活動資金は…

日本対がん協会では、創立時において巨額の基金を設けることはせず毎年、個人や法人から寄付を仰ぎ、それを資金として継続した対がん運動を展開する方針としました。以来、募金活動は協会の事業を支える基盤となっています。これに沿い秋田県支部においても、御支援いただいている方々(維持会員)の御厚志により事業を行うための活動資金が賄われております。

▼皆様からのご寄付は(秋田県支部の活動)…

- がん等に関するパンフレット、リーフレット類の購入及び配布
- 健康教育等に関するパネル、DVD等を購入し県民に無料貸出
- がん征圧月間運動の活動費(パネル展の開催、立看板の設置、新聞広告などの広報活動)などに使わせていただいております。



▼維持会員とは…

日本対がん協会秋田県支部を御支援くださる方々の総称で、次の2種類があります。

- ◇ 一般会員 …… 一口 1,000円
- ◇ 法人会員 …… 一口 10,000円

▼維持会員になると…

- ☆がんに関する最新のパンフレット、リーフレットをお送りいたします。
- ☆秋田県総合保健事業団広報紙「健康あきた」をお送りいたします。



▼お問い合わせ及び御連絡は…

《日本対がん協会秋田県支部事務局》

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6 公益財団法人秋田県総合保健事業団 総務部総務課

TEL 018(831)2011 内線121 FAX 018(831)1663

郵便振替口座 02590-6-9419



INFORMATION



【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田県総合保健センター ドック健診課
〒010-0874
秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014

受付時間 8:30 ~ 17:15 (土日祝日休み)
インターネット予約<http://www.kenko-akita.jp/>

Akita Foundation For Health Care



公益財団法人 秋田県総合保健事業団

◆秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6
電話代表 018-831-2011
F A X 018-831-1663

◆保健情報事業部 ドック健診課

電話代表 018-831-2013
F A X 018-831-2014

◆健診事業部 県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2
電 話 0186-63-1837
F A X 0186-63-0929

大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8
電 話 0186-42-9770
F A X 0186-42-9771

◆健診事業部 中央健診センター

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反233-186
電 話 018-823-1520
F A X 018-824-4034

◆健診事業部 県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1
電 話 0187-73-6200
F A X 0187-83-2115

◆検査事業部 児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24
電 話 018-845-5100
F A X 018-845-9255

URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索 🔍



「健康あきた」第72号

平成29年3月

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団
〒010-0874秋田市千秋久保田町6番6号
☎018-831-2011
編集 総務部総務課 「健康あきた」編集委員会
印刷所 株式会社松原印刷社