

# 健診☆キラリ☆ニュース

2016 年秋号

## 骨を守って健康長寿！骨粗しょう症予防

### 骨粗しょう症とは？



体内のカルシウムが不足して、骨がスカスカになり骨強度が低下して骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症がひどくなると、腰をかけたたりふんばったりするだけでも背骨を骨折することがあります。高齢者の要介護となる原因のおよそ 1 割は、この骨粗しょう症による骨折です。閉経後の女性は注意が必要ですが、無理なダイエットや悪い生活習慣を続けていれば若い女性や男性でも安心はできません。年齢と共に骨の量は減りますが毎日の生活のあり方で、減るカーブをゆるやかにし予防することが可能です。

### 骨を丈夫にする食生活のポイント



カルシウムを含めバランスの良い食生活が大切です。なかでも骨の材料となるカルシウムを 1 日 700mg ～ 800mg とすることが大切です。日本人はほとんどの年代でカルシウムの摂取量が少ない現状です。今よりカルシウムを 1 日 200～300mg 多く摂取することを目標としましょう。

#### カルシウムを多く含む主な食品の目安 ( ) がカルシウム量

乳製品	大豆製品	海藻類・小魚	野菜
<p>カルシウムの吸収率が高い食品！</p> <p>プロセスチーズ 2 枚 40g (252mg)</p>	<p>木綿豆腐 1/2 丁 150g (180mg)</p>	<p>ひじき 乾 10g (100mg)</p>	<p>少量でもカルシウムがとれます。</p> <p>小松菜 ゆで 70g (105mg)</p>
<p>牛乳 1 杯 200g = スキムミルク大さじ 4 杯 (220mg)</p>	<p>厚揚げ (1/2 丁) 60g (180mg)</p>	<p>さくらえび 大さじ 2 杯 (120mg)</p>	<p>チンゲン菜 (1 鉢) 10g (84mg)</p>
<p>天ぷら、卵焼き、スープなどに加えても OK。</p> <p>ヨーグルト 1/2 カップ 100g (120mg)</p>	<p>凍り豆腐 1 個 20g (126mg)</p>	<p>いわし丸干し 1 尾 (114mg)</p>	<p>切り干し大根 乾 10g (50mg)</p>

### 骨粗しょう症の取り除ける危険因子

- 運動不足・・・適度な運動を毎日続けましょう。
- 日照不足・・・日光浴をするとカルシウムの吸収を良くするビタミン D が体内で産生されます！
- 喫煙、過度の飲酒、コーヒーや紅茶の飲み過ぎに気をつけましょう。



### 【検査のご案内】

骨塩定量 (DXA 法)・・・2 種類の X 線を当てて全身の骨量を測定し、骨粗しょう症を診断します。料金は 5600 円 (税抜) です。

お申込み先 公立岩瀬病院  
健診センター (0248-75-3111)

