



『 骨粗しょう症について 』

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカな状態になり、骨がもろくなってしまふ病気です。それ自体が命をおびやかすことはありませんが、骨粗しょう症による骨折から要介護状態になる人も少なくありません。

現在、日本の骨粗しょう症患者数は、約1,280万人と言われており、そのうちの8割を女性が占めています。女性に多い理由は、もともと男性より骨量が少ないうえに、閉経により女性ホルモンが急激に低下することが要因と考えられています。

予防するには、若いうちから十分な骨量を蓄えること。そのためには、カルシウムやビタミン、たんぱく質などを中心としたバランスのとれた食事と積極的な運動に心がけることが大切です。

また、適度な体重を維持し、やせを防止・改善することも推奨されています。

さらに、喫煙と常習的な飲酒は骨折リスクを高めることから、禁煙をし、過度の飲酒を控えることも効果的です。

こうした骨粗しょう症の予防は、中高年になってからでも決して遅くはありません。より良い生活習慣を取り入れて、骨粗しょう症と骨折の予防に役立てましょう。



鹿児島県厚生連
保健師
小 迎 コリエ