

骨粗しょう症を予防して

元気に丈夫な骨づくり

「骨粗しょう症」とは、骨密度が少なくなつて骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなつた状態です。

人の骨は、絶えず作り替へられています。古い骨を壊して新しい骨を作る「骨代謝」がバランスよく繰り返されることで、健康な骨が保たれます。しかし、加齢に伴いカルシウムの吸収率が下がることなどによって、骨はだんだんと弱くなつてしまいます。

さらに、女性の場合は閉経によつて女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が減ることで、骨を壊す働きが新しい骨を作る働きを上回ることがあり、骨粗しょう症になりやすくなつてしまいます。

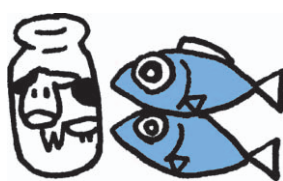
骨粗しょう症を 予防しましょう

1、正しい食事

必要な栄養素を過不足なく取るためには、毎日の食事をバランスよく取ることが大切です。主食、主菜、副菜を基本に、献

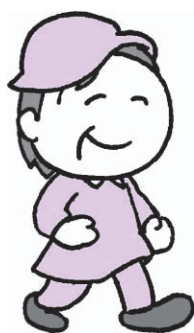
立を考えましょう。

また、骨の材料となるカルシウムは、乳製品や小魚類、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれるので意識して取りましよう。



2、適度な運動

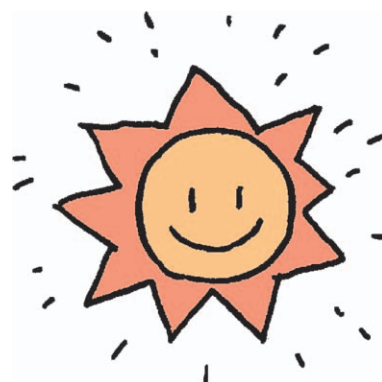
骨を丈夫にするためには、骨に適度な刺激を与えることも必要です。決して無理はせず、ウォーキングなど自分に合った運動を行いましょう。



3、生活のポイント

極端なダイエット、過度のアルコールやカフェインの摂取、喫煙などは、骨粗しょう症の要因になります。

またカルシウムの定着に必要なビタミンDは、食事から取るほか人間の皮膚が太陽の光を浴びることで作られます。強い紫外線に注意して夏なら日陰で30分、冬なら1時間くらいを目安に適度に日光浴をしましょう。



骨粗しょう症予防検診を受けましょう

自覚症状が現れにくい骨粗しょう症の早期発見には、定期的な検診が欠かせません。特に女性は加齢の影響を受けやすいので、ぜひ検診を受け自分の骨の状態を知りましょう。

〈会場・日時〉

●飯岡保健センター

9月25日(木) 午前9時～10時30分、午後1時30分～3時

●旭市保健センター

9月26日(金) 午前9時～10時30分、午後1時30分～3時

対象／旭市内に住所があり、12月31日までに20～70歳の5歳刻みの年齢になる女性。

●20歳(昭和63年生まれ) ●25歳(昭和58年生まれ) ●30歳(昭和53年生まれ) ●35歳(昭和48年生まれ) ●40歳(昭和43年生まれ) ●45歳(昭和38年生まれ) ●50歳(昭和33年生まれ) ●55歳(昭和28年生まれ) ●60歳

(昭和23年生まれ) ●65歳(昭和18年生まれ)

●70歳(昭和13年生まれ)

※各年齢の1月1日～4月1日生まれの方で19年度に市の骨粗しょう症予防検診を受けた方は対象外です。

検査方法／踵部(かかと) 骨密度測定

定員／両会場とも午前100人、午後100人

申込期間／9月1日(月)～9月24日(水)

※定員になり次第締め切ります。

申し込み方法／旭市保健センターへ電話、または各保健センターの窓口にて受け付け

＜申し込み・問い合わせ先＞

旭市保健センター (☎63-8766)

〈問い合わせ先〉
健康管理課予防班
☎63-8766