

骨粗しょう症



を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気で、

骨量は男女とも20歳ごろに最大となり、40歳代半ばまでは、ほぼ一定に維持されます。その後緩やかに減少しますが、男性では70歳以降、女性では女性ホルモンの分泌低下が見られる更年期に骨量が急激に減少します。

骨量減少による骨粗しょう症は、骨折などを引き起こすため高齢者の問題と思われがちですが、若い年齢の女性にも骨粗しょう症予備軍が見られます。将来、骨粗しょう症にならないためにも、若いうちから骨量を増やす努力と、維持する工夫を始めましょう。



市現状

骨 昨年の旭市骨粗しょう症予防検診受診者のうち、40～70歳では、約6割が「要指導」または「要精密検査」となり、20～35歳でも約2割が「要指導」となりました。

骨 予防は先手必勝

骨量が減少してから、骨を元の状態に戻すことは容易ではありません。若いころから生活習慣を見直すことが大事です。極端なダイエットや偏った食

事などの生活の乱れ、運動不足、喫煙、アルコール、カフェインの取り過ぎなどを避け、丈夫な骨を作りましょう。

カルシウム足りていますか？

成人女性の1日に取りたいカルシウムの目標は650mg（コップ1杯の牛乳のカルシウムは約200mg）です。日本人はカルシウムが不足しがちですが、このうち最も不足しているのが20歳代女性で、1日に平均408mg（平成20年国民健康・栄養調査結果）しか取れていません。

カルシウムが多く含まれる食品

- ・牛乳、ヨーグルト・チーズなどの乳製品
- ・納豆や豆腐などの大豆食品
- ・煮干しやシラス、干しエビなどの小魚
- ・ヒジキやワカメなどの海藻類
- ・コマツナなどの緑黄色野菜



骨粗しょう症予防検診を受けましょう

＜対象＞※市内に住所がある、以下の年齢の女性。

- | | |
|----------------|----------------|
| ◇20歳（平成2年生まれ） | ◇25歳（昭和60年生まれ） |
| ◇30歳（昭和55年生まれ） | ◇35歳（昭和50年生まれ） |
| ◇40歳（昭和45年生まれ） | ◇45歳（昭和40年生まれ） |
| ◇50歳（昭和35年生まれ） | ◇55歳（昭和30年生まれ） |
| ◇60歳（昭和25年生まれ） | ◇65歳（昭和20年生まれ） |
| ◇70歳（昭和15年生まれ） | |

＜検査方法＞

超音波法によるかかとの骨密度測定（無料）

＜会場・日時＞

旭市保健センター…8月19日（木） 午前9時～10時30分（100人）、午後1時30分～3時（100人）

海上保健センター…8月20日（金） 午前9時～10時30分（50人）、午後1時30分～3時（50人）※（ ）内は定員

＜申し込み期間・方法＞

8月2日（月）～18日（水）に旭市保健センター窓口または電話で受け付け。

※定員になり次第、締め切ります。

＜申し込み・問い合わせ先＞

健康管理課予防班（☎63-8766）