

骨粗しょう症によるけがをなくしましょう

健康づくり課 ☎(88)8122

世界骨粗しょう症デーは、世界から骨粗しょう症による骨折をなくすことを目標に、世界規模で展開されています。市では、9月1日から骨粗しょう症検診を開始しました。検診を受け、予防や早期発見・早期治療に役立てましょう。

骨折や激しい痛みで寝込むことも

長年の生活習慣などで、骨の量が減って内部が軽石のようになり、骨が折れやすくなる状態または骨折した状態をいいます。

主な症状

- 立ち上がるときや重い物を持つときに、背中や腰が痛む。
 - 身長が縮んでくる。
 - 背中や腰が曲がってくる。
- 更に重度になると、軽く転んだだけでも骨折や、背中・腰の激しい痛みで寝込んでし

まう状態になります(女性が「要介護状態」となる原因の第3位が骨折で、主に骨粗しょう症によるもの)。

検診を受けましょう

市では、女性を対象に「骨粗しょう症検診」を、9月1日から新たに実施しています。市の検診を受けて、自分の骨密度を知ることが、骨を丈夫にするために生活習慣を考える良い機会になります。健康で生き生きとした毎日を送るため、骨粗しょう症の予防と早期発見・早期治療のため

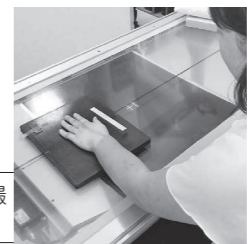
簡単に測定できます

◇ DXA法
微量のエックス線を当てて、手首や腰などの骨量を測定します。



腕を入れるだけで測定できます

◇ DIP法
階段状になっているアルミニウム製の板と一緒に測定部位のエックス線撮影を行い、骨とアルミニウムの濃度を比較し、骨密度を測定します。



手の甲を撮影します

にも、検診を受けましょう。

実施期間 平成30年2月28日(水)まで

対象者 平成30年3月31日までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性。

8月17日以降に転入し、対象者に該当する人で、受診を希望する人は、健康づくり課にご連絡ください。

※妊娠中の人や、その可能性のある人は受診できません。

個人負担金 500円

※平成30年3月31日までに70歳になる人、生活保護世帯の人は無料。65歳で後期高齢者医療制度の被保険者は、被保険者証を提示すれば無料。

検査方法 DXA法またはDIP法による骨量測定(右のとおり)

実施場所 市指定医療機関

市内で骨粗しょう症検診を実施している医療機関

医療機関名	電話番号	検査方法	検査結果
そのべ整形外科	(76)6111	DXA法	検査後にその場で結果をお知らせします。
高橋整形外科	(75)6131		
つむらやクリニック	(62)1616		
わたなべ整形外科医院	(63)2855	DIP法	検査終了から約1週間後に直接結果の説明をします。
橋本医院	(75)5161		
黒澤医院	(76)3388		
長谷部整形外科	(76)2121		

(右の一覧表のとおり) 申込方法 医療機関に電話などでお申し込みください。

なぜ女性が対象なの?

女性の骨量は20代から30代でピークを迎え、それ以降は低下します。

古い骨から新しい骨に生まれ変わる「骨代謝」のバランスに深く関係する女性ホルモン「エストロゲン」が、閉経後に減少するため、骨量が減り、骨粗しょう症のリスクが高くなります。

このことから、骨量が低下し始める40代以降、特に閉経後の女性は、骨粗しょう症検診を受けることが望まれます。

検診を受けて健康な毎日を送りましょう



コツコツと骨を鍛える生活のコツ

骨粗しょう症を予防するために、日常生活でのコツを紹介いたします。

① 食生活

私たちの骨は、活発な新陳代謝を行っています。古い骨

を壊し、絶えず新しい骨を作り変えています。

体内のカルシウムが不足すると、新しい骨を作る材料が不足し、骨がもろくなり、骨粗しょう症になると言われています。

☆カルシウムをしっかり取る

カルシウムは、乳製品や大豆製品、小魚、緑黄食野菜、海藻などに多く含まれます(上の図のとおり)。

毎日の食事で、積極的に食べるように心掛けましょう。

☆ビタミンDを含む食品をとる

ビタミンDは、魚類やキノコ類などに多く含まれます。カルシウムの吸収を高める働きがあるので、カルシウムを含む食品と一緒に食べるようにしましょう。

☆バランスの良い食事を

食事の基本は1日3食です。朝ごはんもしっかり食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛けましょう。

② 適度な運動

骨量アップに欠かせないのが、骨への刺激です。適度な運動は骨への刺激となり、カルシウムの沈着を助け、骨を

強く保ちます。

また、運動で筋力を保つことは、骨折の原因となる転倒を防ぐことにつながります。

☆屋外でのウォーキングがおすすめ

自分のペースでできるウォーキングは、骨への刺激にもなり、更に日光を浴びることで、ビタミンDの合成が促進されるので、骨粗しょう症予防に効果的です。

膝の痛みなどでウォーキングが難しい人は、水中ウォーキングがお勧めです。

③ 若い時から

骨は、体の成長とともに増え、20代から30代でピークを迎えます。若い時期から栄養バランスの良い食事と適度な運動習慣を身に付けて、できるだけ骨量を増やしておくことも、骨粗しょう症予防には大切です。

日常生活の中にコツをプラスして、骨粗しょう症を防ぎましょう。



●1日の摂取目標は、成人女性650mg、成人男性650~700mgです

☆カルシウムを多く含む食品

牛乳200cc 220mg	チーズ20g 126mg	木綿豆腐100g 86mg	納豆小1パック 45mg
ひじき10g 100mg	いりごま 大さじ1杯9g 108mg	小松菜100g 170mg	春菊100g 120mg

☆カルシウムが多い食品を組み合わせると簡単おすすめレシピ!

小松菜の納豆あえ 1人分でカルシウム125mg

<材料 大人1人分>

- 小松菜……………60g
- 納豆……………25g
- しょうゆ……………少々
- かつお節……………0.2g

<手順>

- 1 小松菜はゆでて水気をしぼり、細かく切る。
- 2 小松菜・納豆を合わせ、しょうゆを加えてあえる。
- 3 器に盛り付けて、上にかつお節をかける。