

## 運動

### ウォーキングなどで毎日適度な運動をする

骨は運動によって適度な刺激や圧力を受けると、カルシウムが蓄積されて丈夫になります。ウォーキングなど、毎日適度な運動をすることが必要です。家事で毎日こまめに動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

## 日光浴

### 野外で日光浴をし、ビタミンD不足を解消する

カルシウムの吸収を助け、骨に沈着させる働きがあるビタミンDを活性化させるためにも、日光浴も心がけたいところです。

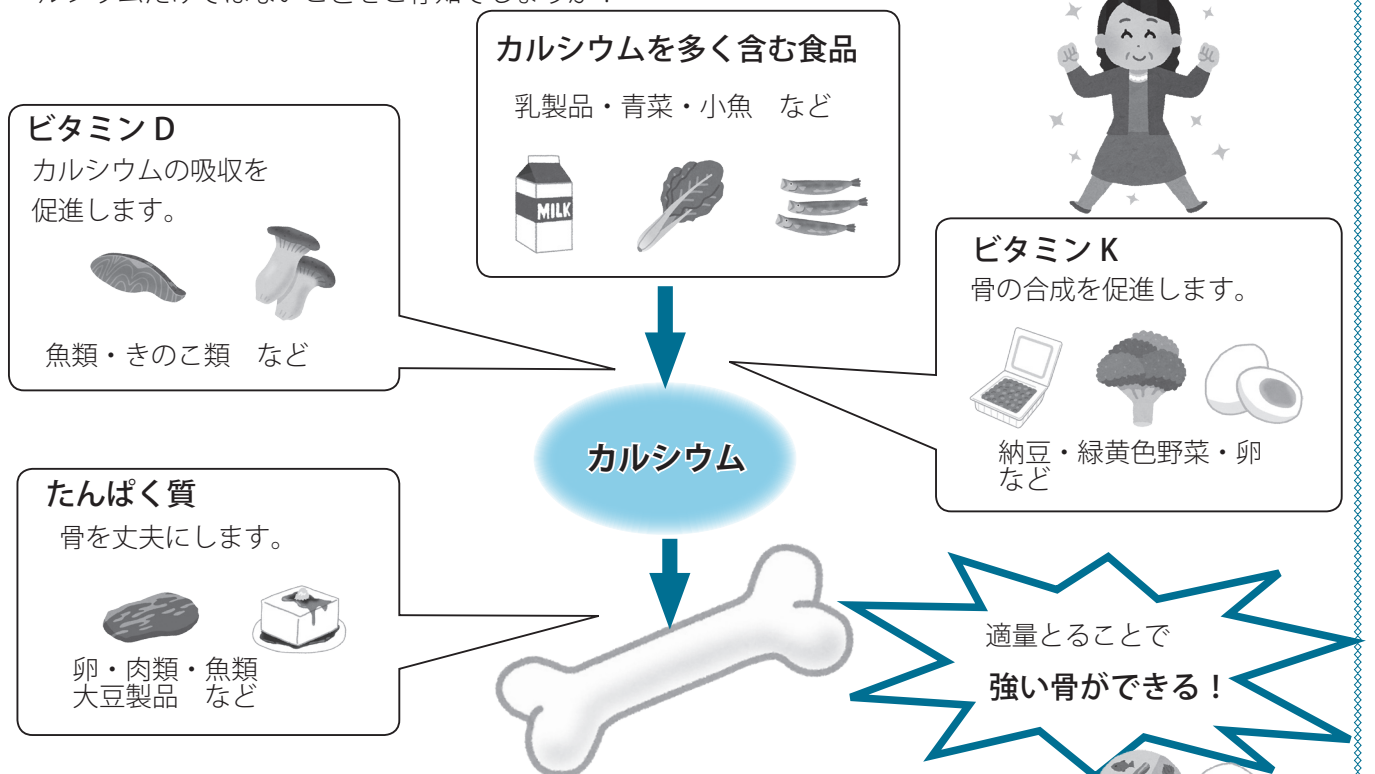
大田原市では、30歳以上の女性を対象に自己負担1,000円で骨粗鬆症検査を行っています。問診および超音波による骨密度測定です。

ぜひ、大田原市民健康診査を有効活用して健康づくりに活かしてください。

## 栄養と食事のコラム vol.12

### 「骨をつくる栄養素たち」

大田原市では、骨粗鬆症検査でリスクのあった方を対象に、骨密度の改善方法をお話することがあります。対象の方からは「牛乳を飲まなくちゃ！」などの言葉が多く聞こえますが、強い骨をつくるための栄養素はカルシウムだけではないことをご存知でしょうか？



このように、いろいろな栄養素が骨をつくることに関係しています。また、スナック菓子やインスタント食品、加工食品などに多く含まれる「塩分」や「リン」は、カルシウムの排出を促すので、とりすぎに気をつけましょう。食事は主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べることを心がけてください。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

## 女性の健康を考えよう

こつしょうしょう  
～骨粗鬆症～

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため創設されました。そこで今回は女性の健康に深く関わる『骨粗鬆症』について紹介します。

## 骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の中がスカスカな状態になり、骨がもろく折れやすくなる病気です。実は、丈夫な骨を維持するために、「女性ホルモンであるエストロゲン」が重要な役割を果たしています。

エストロゲンは、骨が壊れるのを防ぐとともに、骨を作る骨芽細胞の働きを活発にして骨の中にカルシウムを蓄える作用があります。更年期以降の女性はエストロゲンの作用が弱まるため、骨を丈夫にする作用も弱まり、急激に骨の破壊が進んでしまいます。

また、骨粗鬆症は、女性ホルモンの影響だけでなく、遺伝や体質、食生活や運動習慣などでもなりやすさに差が出てきます。

下記の表で、自分の骨粗鬆症のなりやすさをチェックしてみましょう。

## 骨粗鬆症のなりやすさチェック！

1	家族（母や母方の祖母など）に骨粗鬆症と診断された人がいる
2	偏食が多い、無理なダイエットをしている、あるいははしたことがある
3	タバコを吸っている
4	牛乳や乳製品をあまりとらない
5	やせ気味、背が低い
6	普段あまり体を動かさない
7	酒やコーヒーをよく飲む
8	ステロイド剤を服用している

生活習慣の改善で  
骨粗鬆症が予防できることが  
分かります。

## 骨粗鬆症を防ぐためには？

骨粗鬆症予防で大切なのは、日々の生活習慣です。まずは、エストロゲンの作用が弱まる更年期を迎えるまでに、バランスの良い食事と適度な運動で丈夫な骨を作っておくことが大切です。若い時に無理なダイエットや偏食を経験した人は要注意です。

既に更年期を迎えた人でも、これからの生活習慣を改善することで、骨粗鬆症を予防することができます。



## 骨粗鬆症を防ぐための3つのポイント

食事

カルシウムの多いバランスのよい食事をとる

乳製品や小魚、豆腐などのカルシウムがたっぷりの食事を心がけましょう。

骨粗鬆症予防のためには、**1日700～800mg**のカルシウムが必要です。例えば牛乳なら200mlで220mg、納豆1パック45mg、シシャモは3尾で330mgのカルシウムがとれます。多くの食品を利用しましょう。