

あなたの骨は大丈夫ですか？

文 佐々木 あゆみ (保健師)

骨

粗しょう症はみなさんにとって馴染みのある病気でしょうか？ご自身やご家族、身近な人が骨折したという経験はありますか？骨粗しょう症とは、長年の生活習慣などによって骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起し易くなっている状態、若しくは骨折を起してしまつた状態のことをいいます。がんや心疾患、脳卒中のように直接的に命に関わる病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、寝たきりや介護が必要になる人も少なくありません。

骨は固いので一度作られると変化しないように見えますが、実際には絶えず新陳代謝を繰り返して、古い骨を壊し、新しい骨を作り変えています。しかし、骨の

元となるカルシウムが不足したり、身体の老化によって骨を作るためのホルモンが不足してくると、骨を作る量よりも骨を壊す量の方が多くなるために、骨がどんどんスカスカになっていきます。

骨粗しょう症という病気は、高齢者の問題と考える人も少なくありません。加齢に伴い骨量が減少していくため、高齢者の方がリスクは高くなりますが、若いうちから骨量を減らさないように意識しなければ、将来骨粗しょう症になるリスクがさらに高まります。特に、小学校高学年から20歳頃までに骨量が一気に増えるため、この大切な時期に極端なダイエットをすると、骨を作るための栄養素が不足し、骨量が減少して

しまいます。また、女性は閉経時期に、ホルモンの関係によって骨量が大幅に減少しますので、より注意していかなければなりません。

骨粗しょう症を予防するには、バランスの取れた食生活が大切ですが、なかでも骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨形成に必要なビタミンKを積極的に摂りましょう。カルシウムは牛乳・乳製品、小魚、大豆製品に、ビタミンDは魚類やきのこ類に、ビタミンKは納豆や緑野菜に多く含まれます。あなたのカルシウム摂取状況をチェックしてみましょう！

カルシウム自己チェック表	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
牛乳をどれくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
チーズなどの乳製品や卵をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日		
ししゃも、丸干し、いわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
しらす干し、干しえびなど小魚類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
朝食・昼食・夕食と1日に3食を食べますか？		1日1～2食		欠食が多い	きちんと3食	

点数を合計して次のページへ

前のページの「カルシウム自己チェック表」の合計点数から判定・コメントを見て参考にしてください。

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800ミリグラム以上摂れています。このままバランスの摂れた食事を続けましょう。
16点～19点	少し足りない	1日に必要な800ミリグラムに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムを摂りましょう。
11点～15点	足りない	1日600ミリグラムしか摂れていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
8点～10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しか摂れていません。カルシウムの多い食品を今の2倍摂るようにしましょう。
0点～7点	全く足りない	カルシウムがほとんど摂れていません。このままでは骨が折れ易くなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

(引用:一般社団法人 日本骨粗鬆症学会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年度版」)

みなさん「カルシウム自己チェック表」の判定はどうでしたか？

チェック表の内容は、食事に関するものでしたが、食事のほか、適度な運動は骨に刺激を与えるため、骨量を維持・上昇させる効果があります。また、運動により筋力をつけることで、骨折を予防することができます。足に適度に刺激を与える、ウォーキングやゲートボール、卓球、体操やストレッチなどがお勧めですが、いずれも無理せず継続する事が大切です。特別な運動習慣をつくるのが難しい場合でも、日常的な家事や畑仕事などで、意識して体を動かすようにすると良いでしょう。

食事や運動のほか、骨粗しょう症の予防には定期的な検査が欠かせません。骨量が減つていても自覚症状はないため、検査で自分の骨の状態を知る必要があります。

町では、次のとおり婦人科検診として、乳がん・子宮がん検診とともに骨粗しょう症健診を行います。骨粗しょう症健診は足に超音波を当てて骨量を測定するため、簡単

婦人科検診・骨粗しょう症健診のお知らせ

■日時 10月15日(日) 7:45～11:00 13:00～15:30

16日(月) 7:45～12:30

■申込締切 9月22日(金)まで

■内容

検(健)診種別	対象者	検(健)診内容	検(健)診料金
乳がん検診	30歳以上の女性	マンモグラフィ	70歳未満 2,500円 70歳以上 2,000円
子宮がん検診 超音波検査	20歳以上の女性	子宮頸部細胞診 超音波検査*1	1,500円 500円
骨粗しょう症 健診	20歳以上の女性	骨密度測定*2	500円

*1 超音波検査のみの受診はできません。

*2 両足に金属の入っている方、骨粗しょう症で内服治療をしている方は受診できません。

に実施できます。また、今年度より健診料金も1000円から500円に変わり、さらに平成29年度4月1日時点で20歳から65歳までの5歳刻みの方は無料で受けられます。

詳細につきましては、婦人科検診のチラシをご覧ください。

☎ 申込・お問い合わせ

健康支援課 保健係

(すこやか健康センター内)
☎ 62-6020