

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症について

現在JAグループでは「健康を守る活動」として、次の3点について重点運動を展開中です。

- ①つは、JA総合健診（1日人間ドッグ）ならびに各種健康診断の受診促進
- ②つは、「骨粗鬆症」についての学習と受診促進
- ③つは、「食」の安全・日本型食生活の普及推進と農作物自給運動の強化

なかでも骨粗鬆症は、高齢社会を迎えた今だからこそ、女性にとって身近で深刻な問題となっています。



骨粗鬆症とは？

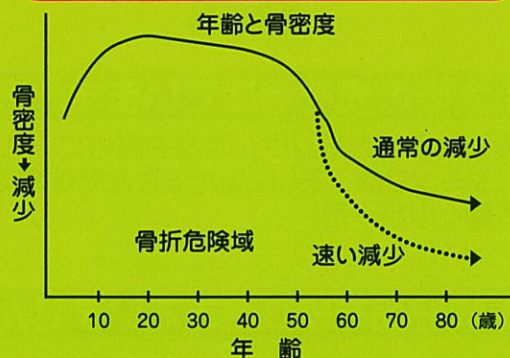
「粗」はあらい、「鬆」は「す」がはいつた大根のようにスカスカにもろくなっているという意味で、骨量が減少し骨折しやすくなる状態をいいます。



なぜ骨量は減っていくの？

骨量（骨密度）は、20歳代前半で最大となりその後は減る一方といわれています。（右図参照）女性の場合閉経期に女性ホルモンが減少します。これは自然のことなのですが、この時期を境に急激に骨量が減少するのは骨の新陳代謝にホルモンが深く関わっているためです。

女性の年齢と骨の変化



どんなことが問題になるの？



今、高齢者の骨折が増えています。

骨折は、高齢者の寝たきりになる原因の第3位にあげられています。一度減った骨量を回復させることは困難ですが、骨は常に生まれ変わっているので骨量の減り方をゆるやかにして、骨折しにくい状態にすることはできます。1日600mg以上のカルシウムをとることが必要です。

骨粗鬆症予防の最大の決め手は、あなたの生活の中にあります。それは決して難しいことではなく、そして、今からでも遅いことはありません。人生80年時代を生きていくために、骨を丈夫にする工夫をしましょう。

骨の健康チェック

骨量の急激な減少に歯止めを!!

誰もが20歳頃のピークを過ぎると、骨量が徐々に低下していきます。これはある意味で自然なことです。ただ、この「骨の老化」を少し遅らせないと、老後の生活に支障が出てくる場合もあるのです。

あなたの生活で骨は大丈夫？

1. 偏食はしていませんか？

偏った食生活では、骨に必要な栄養素が不足しがち。1日600mgのカルシウムを摂るには、牛乳・乳製品を大いに活用し、小魚や野菜、大豆製品を十分摂りましょう。インスタント食品・加工食品の摂り過ぎは禁物です。



2. 運動不足ではありませんか？

体を動かさない生活は、骨を弱めます。骨代謝を活発にするためには、運動をして骨に負荷をかけることが大切です。無理な運動は長続きしませんから、自分にあった適度な運動を見つけましょう。歩くのも立派な運動です！



3. 太陽の光を浴びていますか？

食事からのカルシウム吸収を高めてくれるのがビタミンDです。ビタミンDは、日光に当たることで体内で作られます。戸外に出て動くのが一番！



4. 嗜好品を摂り過ぎていませんか？

アルコールやコーヒー、煙草などは腸管からのカルシウム吸収を妨げるため、過度の飲酒や喫煙は控えたいものです。



さあ、今からでも遅くありません。
自分の生活を見直し、骨量の減り方を緩やかにして
より楽しく元気よく、長生きしていきましょう。

JA宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目2番16号 (JAビル7F)
TEL 022-264-8255 FAX 022-264-8239