

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の成分であるカルシウムが減り、骨の中がスカスカになった状態をいいます。

女性ホルモンのエストロゲンには、カルシウムを骨に沈着させる働きや、骨が溶け出さないようにする働きがあります。

閉経後には、このエストロゲンの分泌量が急激に低下するため、骨にカルシウムが沈着しにくくなり、骨量が低下してしまうため、骨粗しょう症は閉経後の女性に多く見られるようになります。

・検査はどこで受けられるの？

お近くの整形外科、またはお住まいの市町村にお問い合わせください。

骨粗しょう症を予防、または改善するために
心がけたいこと

バランスのよい食事

- ・カルシウムをとる（乳製品、小魚類、豆製品、海草など）
- ・カルシウムの吸収率をあげるためキノコ類などのビタミンDをとる
- ・たんぱく質をとる（魚、肉、豆腐、納豆、チーズなど）
- ・インスタント食品や塩分を控える

無理せず継続して運動を

- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・ストレッチング
- ・腹筋や背筋、腕や足、腰の筋肉を鍛える運動など自分の体に合ったもの



日光浴を
しましょう