

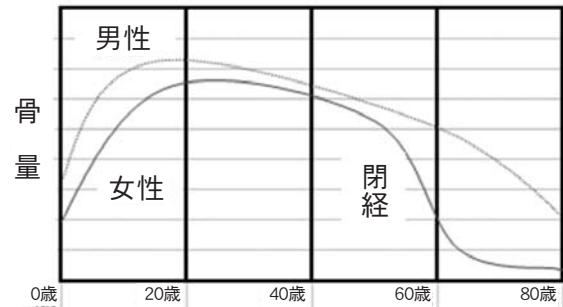
「骨粗しょう症を予防しましょう」 文= 山田 朋枝 (保健師)

●骨粗しょう症とは？

長年の生活習慣などにより骨の密度が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。

骨密度のピークは20歳頃であり、その後徐々に減少していきます。特に女性の場合、閉経後（50歳頃）から急激に骨密度が減少します。

※右の図参照



●骨粗しょう症を予防するには？

【食事】『カルシウム』と、カルシウムの吸収を助ける『ビタミンD』、カルシウムの排泄や骨の破壊を抑える『ビタミンK』などを多く含む食品をとることが大切です。厚生労働省の調査によると、現在の日本人は、カルシウムの栄養素のみ唯一必要所要量に達していません。骨粗しょう症を含めた生活習慣病は、長年の食生活の偏りが大きな原因となることから、色々な種類の食品をバランスよくしっかりと食べることを基本にして、その上でカルシウムの摂取を意識して行うことが大切です。

カルシウムを多く含む食材

- 乳製品 : 牛乳・ヨーグルト・チーズ など
- 小魚・海藻類 : 桜エビ・マイワシ・ひじき・乾燥ワカメ など
- 野菜類 : 小松菜・春菊・青梗菜 など
- 大豆製品 : もめん豆腐 など

ビタミンDを多く含む食材：サバ・サンマ・干しシイタケ など

ビタミンKを多く含む食材：ホウレン草・ブロッコリー など



【運動】食生活と並んで大切なのが『運動』です。骨は体が受ける圧力や刺激に応じて丈夫になります。スポーツに限定せず、日常生活で『動く』習慣をつけましょう。

●骨粗しょう症健診を受けて骨密度をチェック！

自分の骨密度がどれくらいなのか確認したことはありますか？羽幌町では婦人科検診で骨粗しょう症健診を行っています。対象は治療（内服等）をしていない20歳以上の女性が対象です。また、無料対象年齢は婦人科検診のチラシやホームページをご覧ください。この機会に骨密度を確認し、予防しましょう。

～秋の婦人科検診～

日 程：10月6日（日）・7日（月）

時 間：（6日）午前7時45分～午前11時00分、午後1時00分～午後3時30分
（7日）午前7時45分～午後0時00分

場 所：すこやか健康センター

検診項目：乳がん検診【40歳以上の女性対象】

子宮がん検診（頸部細胞診）・子宮超音波検査・骨粗しょう症健診【20歳以上の女性対象】

※乳がん・子宮がん検診は昨年度町の検診を受診していない方に限ります。

申込締切：9月6日（金）まで

申 込 先：すこやか健康センター、役場総合窓口 など