

あなたの骨は大丈夫ですか？



平成23年度に、黒潮町国保に加入している方で入院治療を受けた件数は1272件あり、そのうち骨折による入院は第3位（5・41%・約69件）でした。5日に1件の間隔で、町内のどこかで骨折による入院が起こっていたこととなります。

また、黒潮町の介護保険では、介護が必要になった主な原因の15%を骨折が占めています。

順位	原因疾病	割合
1位	統合失調症	10.81%
2位	その他の消化器系の疾患	6.31%
3位	骨折	5.41%
4位	白内障	5.41%
5位	肺炎	4.50%

「2012高知県国保のすがた」より

このように、骨折は私たちに身近な事象であり、生活の質に直結する問題でもあります。

今回は、骨折を予防するために「骨粗しょう症」についてご紹介します。

イキイキと自分らしい生活を送るためにも骨を丈夫にしましょう。

■骨粗しょう症とは？

骨量が減少して、骨がスポンジのように粗くなり骨折しやすくなった状態のことをいいます。

■骨粗しょう症の原因

高齢の男性にもみられますが、閉経による女性ホルモンの分泌低下が骨密度を低下させるため、特に閉経後の女性に多くみられます。こうした身体の変化に加え、遺伝的要因や栄養不良、身体を動かさずに過ごすといった生活習慣なども、骨粗しょう症に大きく影響しています。また、特定の病気や服用している薬が原因となつて骨強度が低下する場合があります。

■骨粗しょう症になると

骨粗しょう症になると、初期の

段階では背骨や腰骨がつぶれて背が低くなったり、背中や腰が丸くなり痛みが生じてきます。進行すると、少し転倒しただけでも骨折しやすくなってしまいます。骨粗しょう症になると、転ばないようにすることが大切です。

■骨粗しょう症の予防のために

①食事

カルシウムを十分摂取するとともに、カルシウムの吸収を促すビタミンDやビタミンKと一緒に摂るとより効果的です。また、食事全体の栄養バランスやカロリーの量にも気をつけましょう。タンパク質も骨の材料となり骨を丈夫にするので意識して摂取しましょう。

【カルシウムの多い食品】

牛乳、乳製品、骨ごと食べられる小魚、葉物野菜など

【ビタミンDが多い食品】

しらす干し、乾燥きくらげ、干しいたけ、いわし、さんまなど

【ビタミンKが多い食品】

ほうれん草、こまつ菜、納豆など

②運動

運動不足は骨密度を低下させる原因になります。骨密度低下を防

止し増加させる運動はウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。体重をかける運動が骨密度増加のために有効です。また、特別に運動する時間をとらなくてもエレベーターやエスカレーターを使わずに階段の上り下りをする、散歩を楽しむといったことでも十分に効果があります。

③日光浴

日光浴をして必要な紫外線を浴びましょう。日光浴をすると、身体の中のビタミンDが活性化され骨が強くなります。顔や手を出した状態で、夏は木陰で30分、冬は1時間外に出ることで十分な日光を浴びることができます。

将来の骨粗しょう症予防のために、今から生活習慣を見直し、バランスのとれた食事と積極的な運動を心がけていきましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係
 佐賀支所地域住民課
 保健センター

☎ 55-7373 (直通)