

骨粗鬆症

骨折をはじめとしたさまざまな疾患を引き起こし
寝たきりの一因にもなる現代の生活習慣病

その予防も治療も
まずは自分の骨量を知ることから

「同年代の
平均より高かった!
私は安心、大丈夫♪」
……それって、
ホント???

骨量測定



骨量測定検診で「要精密検査」と判定された方は
早めに専門の医療機関を受診しましょう。「異常なし」と判定された方はとりあえず一安心。
でもそれは、「とりあえず今は異常なし」というだけです。

大切なのは

今日から始める 『骨美人生活』



10代

成長期の女性
骨量のピークを
できるだけ高くする
生活

20~40代

閉経前の女性
骨量を高く保つ
生活

50代以降

閉経後の女性
骨量の減少を
少しでも食い止める
生活

定期的な骨量測定を

定期的に測定して骨量の変化を把握していきましょう。
(骨粗鬆症は骨量のみでは診断できません。自己判断せずに専門医に相談しましょう。)

『骨美人生活』

骨量維持のためには
「栄養」「運動」「日光浴」が
とても大切です。

栄養

いろいろな種類の食品をバランスよくしっ
かり食べることが大切です。特にカルシウ
ムとカルシウムの吸収を助けるビタミンD
を意識的に摂取するようにしましょう。

ヨーグルト



牛乳

ブロッコリー



椎茸

鮭

運動

適度な運動は骨量の減少を予防
する効果があります。定期的な運
動で骨量の維持を図りましょう。



日光浴

ビタミンDは食事からの摂取だけでな
く紫外線を浴びることにより皮膚でも
合成されます。真冬で日中15分程度の
日光浴で十分効果がみられますので、
日光浴をうまく取り入れましょう。

