

こつ そ しょう 骨粗しょう症 もっと知って予防を!

知らないうち(無症状)にやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐために

骨粗しょう症になるとどうなる?

骨折



| 脊椎の圧迫骨折

要介護

家族も大変!



趣味や
スポーツを
楽しめない



治療費が
かかる



骨粗しょう症は骨量の過度な減少などによって骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。しかしながら、無症状の人も多く、知らないうちに骨折することもあります。これが「いつのまにか骨折」です。

骨折すると、背中や腰が変形したり寝たきりになることもあります。いつまでも自分の足で歩いて、いきいきと生活するためには**骨粗しょう症予防が大切**。「いつのまにか骨折」にならないように、まずは骨粗しょう症検診を受けましょう。

あなたは骨粗しょう症になりやすい?

- 牛乳、乳製品をほとんどとらない
- たばこを吸う / お酒を多く飲むほうだ
- 普段から体を動かすのがきらい
- 極端なダイエット経験がある
- 遅い初経 / 早い閉経
- 高齢の親の背中が丸くなっている(いた)

ひとつでもあてはまると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高いです。骨粗しょう症検診や骨密度検査を受けてみましょう。

とくに、**40歳以上の女性は注意が必要です。**

骨の健康のためにできること

栄養バランスのよい
食事をしっかりとる

とくに骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的にとりましょう。

適度な運動を続ける

運動は継続が大切。ウォーキングやスクワットなど無理せずできることをやってみましょう。

日光を浴びる

ビタミンDは日光によって皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度、体の一部を日にあてるだけでじゅうぶんです。



ビタミンDが豊富

/ カルシウムを / サポート!



骨粗しょう症検診(骨密度検査)を受けましょう