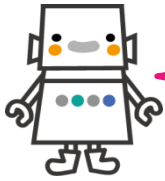


Vol.12 あなたの骨は丈夫ですか？

文責：診療放射線技師グループ



この前、ちょっと転んだだけなのに足首を骨折してしまったのはなぜ？

それは骨量が減ってスカスカになっているからかもしれません。骨粗鬆症という病気です。遺伝的要因と生活習慣が発症に大きく影響しますが、一般的に閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられます。

骨粗しょう症の原因

経年・遺伝的要因

- 高齢者
- 女性（特に閉経後）
- 痩せ型
- 家族歴

生活習慣の乱れ

- カルシウム・ビタミン（D,K）の摂取不足
- リン・食塩の過剰摂取
- 過度な食事制限（ダイエット）
- 運動不足
- 日照不足
- 喫煙 ● 過度な飲酒

病气的要因

- 糖尿病、副甲状腺機能亢進症
- ステロイド薬の服用など



骨も生まれかわる？

骨は細胞と同じように常に**新陳代謝**を行っています。古い骨を壊し、新しい骨を作っていくことで丈夫な状態を保っています。カルシウムの摂取不足や骨形成ホルモンが減少すると作られる量よりも壊される量が多くなり、骨がスカスカになってしまいます。

骨を強く元気にしよう！



摂取不足になりがちな **カルシウム**、
カルシウムの吸収を助ける **ビタミンD**を摂取しよう！



カルシウム：牛乳、小魚、大豆食品など

ミンD：キノコ類などビタ

散歩をして一石二鳥！

日に当たることでビタミンDの吸収が良くなり、歩くことで骨が強化され丈夫になります



～当センターでは骨密度測定（DEXA方式）を行っております～
二重X線で測定する方法で超音波測定よりも精度が高い検査ですので、骨密度が気になる方におすすめです。※オプション検査となります



また保健指導担当の保健師・管理栄養士がいますので、健診の際はお気軽にご相談ください。