



## 女性の健康週間に知っておきたい 骨粗しょう症予防

(3月1日～8日)

～骨を守って、ずっと元気!～

宮城県の女性の20～30歳代では、「やせ」(BMI<18.5)が13%を占めています。過度な「やせ」は、将来の骨粗しょう症を招き、骨折や寝たきりの原因となるおそれがあります。若い世代から適切な生活習慣を意識することが、生涯を通じた健康づくり(ライフコースアプローチ)につながります。

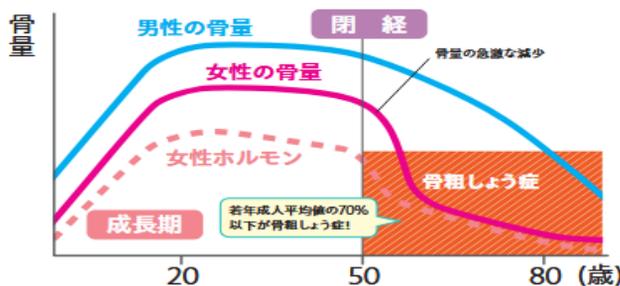
### 骨粗しょう症って?

骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気。自覚症状がなく気づかないうちに進行しているかも!

### 骨粗しょう症の原因

女性ホルモンであるエストロゲンの低下、加齢、過度な若い頃のダイエット、若い頃の食習慣、運動不足など。

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



注) 若年成人平均値(標準では20～44歳、大腿骨近位部では20～29歳)  
出典: 骨粗しょう症 検診・保健指導マニュアル 第2版, 2015.

#### ♥ 閉経後の女性は注意!

成長期に増加した骨量は、女性は20歳ころに最大量に達します。女性ホルモンであるエストロゲンが低下した閉経後の女性では急激に骨量が減少するために、60代の22.8%、80代の56.2%が骨粗しょう症といわれています。

#### ♥ 骨折は寝たきりの原因に!

骨粗しょう症により骨折しやすくなると、寝たきりなどの要介護になる原因となります。骨密度の低下を予防・改善し、骨折を防ぐことが重要です。



## 今日からできる予防・ケア

### 適切な生活習慣

バランスの取れた食事と適度な運動  
(喫煙、過度な飲酒は注意!)



### 閉経前後に 骨密度チェック



市町では骨粗しょう症検診を実施しています。詳しくは市町のHP等でご確認ください。

### 必要に応じて 医師と相談して 治療



#### ♥ 3月1日～8日は女性の健康週間です!

\* 厚生労働省ホームページ「女性の健康推進室健康ヘルスケアラボ」をご覧ください。



地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト

「おおさき健康ナビ」もご活用ください!

おおさき健康ナビ

