

## ● 骨粗鬆症について

### 🍃 骨粗鬆症とは？

骨はコラーゲンなどの結合組織にカルシウムが沈着して出来ていますが、カルシウムの量は年齢と共に減少します。その結果、骨の中身がスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態を骨粗鬆症といいます。60歳以上の婦人に多く、骨折による寝たきりが痴呆などの合併症を誘発することもあります。

### 🍃 どんな症状があらわれるか

- 👇 背中や腰が痛くなる（重くなる）
- 👇 ちょっとしたことでも骨折しやすい
- 👇 身長が縮む
- 👇 背中が丸く、腰が曲がる

#### ※骨量を測ってみましょう

通常のレントゲン写真や専用の機械で簡単に測ることが出来ます。あなたの骨年齢は何歳ですか？

### 🍃 日常生活で気をつけたいこと

#### 👇 カルシウムの摂取

骨粗鬆症の予防と治療で大切なことはバランスのとれた食事を摂ることです。特にカルシウムを多く含んだ食品を摂取するよう心掛けましょう。

#### 👇 運動の習慣を

座ってばかりでは筋力が落ち、骨ももろくなってしまいます。骨に適度な刺激を与えるためと骨粗鬆症の進行は抑えられます。適度な運動を心掛けましょう。

#### 👇 日光浴も大切です

日光浴は紫外線の働きにより皮膚を通じてビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けます。天気が良い日は積極的に外へ出ましょう。