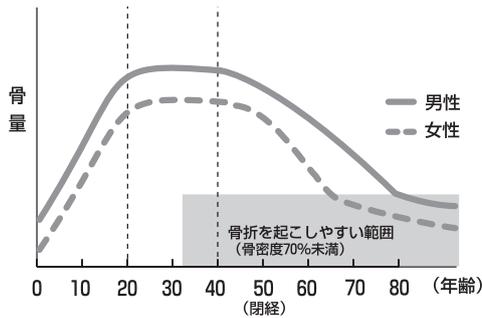


こつそしょうしょう 骨粗鬆症健診を受けましょう！

文=清水 雅代(保健師)

— 加齢による骨量の変化 —



骨粗鬆症とは、**鬆す**が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなってしまうことがあります。

がんや脳卒中などのように生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から、要介護状態になる人が増加しています。年をとっても自立した生活を過ごすためには、骨粗鬆症の予防はとても大切です。

骨が作られるしくみ

皮膚や毛髪と同じように、全身の骨も古いものから新しいものへと作り替えられています。これを「骨代謝」といいます。

骨代謝は、新しい骨をつくる「骨芽細胞」と古い骨を壊す「破骨細胞」の2種類の細胞によって行なわれています。この2つの細胞がバランスよく働くことによって健康な骨を保つことができます。

骨粗鬆症の原因は

①カルシウム

体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられ、残りの1%は血液中に含まれ、体の機能を正常に保つ働きをしています。体内のカルシウムが不足すると、骨のカルシウムから血液



中に補給されます。不足が続くと、骨からカルシウムが抜け出るばかりで骨代謝のバランスが崩れ、骨量の減少が起こります。

②女性ホルモンの減少

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンは、カルシウムを骨に蓄えるのを促進する働きがあります。女性に骨粗鬆症が多いのは、閉経によってエストロゲンの分泌量が急激に減るためです。

加齢とともに減少する骨量

骨量は、10代後半から20代前半にかけて最大値になり、40歳くらいから減少しはじめます。加齢による骨量減少は避けられませんが、毎日の生活習慣により、骨量減少のスピードをゆるめることが大切です。

骨粗鬆症健診

日程 5月24日(金)～26日(日)、9月29日(日)
会場 すこやか健康センター
対象 20歳以上の女性(治療中の方を除く)
内容 超音波測定器による骨量測定
 ※詳しくは町内回覧でお知らせします。
お問い合わせ
 福祉課保健係(すこやか健康センター内)
 ☎ 0164-62-6020

特に、10～20代の骨の成長期にある時期に、バランスのよい食事と運動により、骨の貯金を充分に蓄えておくことが大切です。

骨粗鬆症健診を受けましょう

骨粗鬆症は症状のない病気ですので、自分の骨の状態を知るためには健診を受けることが大切です。自分の骨の状態を知り、生活習慣を見直す機会としましょう。