

# 骨粗鬆症

## ？ どういう病気

骨粗鬆症は、骨の中に鬆（す）が入ったように、スカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨の強度がなくなると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

骨粗鬆症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のように、それ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨折を繰り返し、要介護状態になる方は少なくありません。



加齢に伴い、骨密度は減少します。女性は閉経後、急激に骨密度が減りますが、高齢になってからも高い骨密度を保つためには、十分なカルシウムの摂取とともに、カルシウムの吸収を促す栄養素を食事に取り入れましょう。また、適度な運動が骨代謝を上げ、骨を強くするのに有効です。



## 骨粗しょう症チェックシート

- 最近背がちぢんだり、背中が丸くなってきた気がする
- ささいなことで骨折した
- 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- 体格はどちらかといえば痩せ型である
- 閉経を迎えた
- 若いころから月経が不順だった
- 喫煙をしている
- 過度のお酒を飲んでいる

※あくまでチェックシートであり、

これだけで骨粗鬆症の診断はできません。