

5月25日(水)の本庁内一般健康相談で超音波骨量測定を行い、57名の職員の方々が来所されました。

今回は足の踵の部分で測定する方法で、骨密度の指標となります。人間ドックでもオプションで実施していますので、色々な機会を活用しながら、定期的に受けられるといいですね。(通常 半年～1年程度あけて)

今回、「受けたかったが都合で受けることができなかった。」という方々もいらっしゃると思います。要望がありましたら、ご連絡ください！



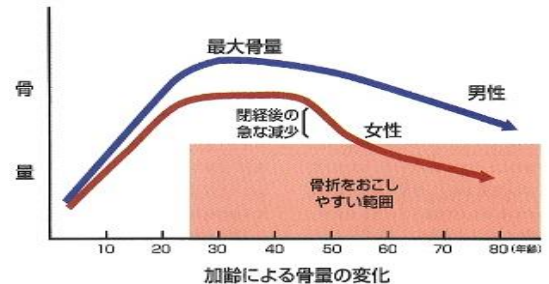
骨は新陳代謝しています

体の中では、古い骨を壊し(骨吸収)、新しい骨が作られています(骨形成)。これが、骨の新陳代謝です。新陳代謝のバランスが崩れると、骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。



加齢とともに骨密度は減少します

骨密度のピークは約20歳です。20歳までにどれだけ骨量を増やせたか、20歳以降は蓄えた骨量をいかに維持するかが重要です。



若い人にも増えている骨粗しょう症予備軍



ライフスタイルの変化で若い人にも増えている生活習慣病。高血圧、脂質異常症、糖尿病、CKD(慢性腎臓病)etc・・・生活習慣病は骨の代謝に影響を及ぼします。今一度、生活習慣を見直してみましょう。



強い骨を作るには・・・

1 バランスの良い食生活

カルシウムが多く含まれる食品摂取とともにカルシウムの吸収を助けてくれる食品も摂ることが大事です。偏食や無理なダイエットは骨量低下を招きます。

2 日光浴も大事です

日光に当たることで、体内にビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。



3 適度な運動

骨は、体を動かし刺激することで鍛えられ、カルシウムの沈着も良くなります。毎日、少しずつ体を動かしましょう。



カルシウムが多い食品	カルシウムの吸収を助ける食品
乾燥わかめ	豆類
豆腐	煮干し
切干し大根	きのこ類
納豆	卵
牛乳	スルメ
ヨーグルト	海藻類
チーズ	
ししゃも	
のり	
春菊	
ひじき	

*別紙「あなたの骨の健康度チェック」で自己チェックしてみましょう！

(健康支援グループ 電話：011-231-4111 内線：35-380)