

10月20日は世界骨粗しょう症デーです

教えて！佐々木先生～骨粗しょう症について～

佐々木整形外科医院の佐々木 篤史医師に、骨粗しょう症についてお聞きしました。

Q 骨粗しょう症とはどのような病気ですか？

A 骨の密度と強度が低下し、骨がもろくなって簡単に折れやすくなる病気です。

Q 骨粗しょう症になるとどのような症状が起こりますか？

A 骨粗しょう症は「沈黙の病気」とも呼ばれ、初期段階ではほとんど症状がありません。

しかし、進行すると軽い力で骨が折れてしまうようになり、知らない間に背骨が折れ、身長が縮むことや腰が丸くなってしまいます。また、背骨がもろくなることで腰痛などの症状も起こります。

Q どのようなことが原因で骨粗しょう症になりやすくなりますか？

A まずは加齢です。加齢により骨の再生速度が低下するほか、女性の方は閉経により女性ホルモンが減少することも一因となります。また、運動不足となった場合も発症しやすくなり、コロナ禍では外出が減ったことから骨密度が減少した方が多くいました。

そのほか、遺伝や栄養不足も原因となります。お菓子やパンで食事を簡単にすませている高齢の方も多く、心配しています。



市の骨密度測定を受けませんか？

健康寿命を延ばし、元気で長生きするためには、骨折を予防する強い骨づくりが重要です。市では、骨粗しょう症を発症しやすい女性を対象に、無料で骨密度測定を実施しています。自身の骨密度を知り、予防のきっかけにしませんか？

市が実施する乳がん検診または子宮頸がん検診の集団検診とあわせて行いますので、ぜひ骨密度測定を受けてみてください。



骨の健康栄養セミナー ～生涯骨太クッキング～

栄養士が、骨に欠かせない栄養素や、骨の健康を維持するためのポイントを分かりやすく説明します。また、当日は希望者を対象に骨密度測定も行います。

- ◆日時 10月15日(火)9時～11時30分
- ◆場所 市役所3階303～305会議室
- ◆講師 雪印ビーンスターク(株)栄養士
- ◆定員 先着30名程度(申込不要)
- ◆内容 骨とカルシウムの役割、骨の健康にかかわる栄養素、骨密度を高める方法など

問い合わせ先 食生活改善推進協議会事務局(市健康推進課健康増進係内) ☎(34) 1115

このページの問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



女性の健康について

