

## 骨は加齢と共に、だんだんもろくなる

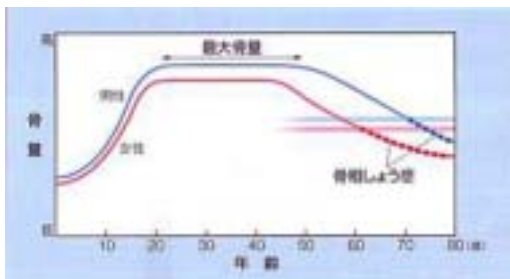
40歳を迎える頃から、骨は次第に弱くなります。特に女性は、閉経後に女性ホルモンの分泌が減るため急速に骨量が減少し、約7割が骨粗鬆症(こつそしょうしょう)になるといわれています。また、カルシウム不足は心臓病や脳卒中などの生活習慣病の引き金にもなります。

では、カルシウムを十分摂取し、骨を強く保つにはどうしたらよいのでしょうか。

最大骨量の70%以下になると骨粗鬆症と診断されます。骨量(骨塩量・骨密度)は、成長期には年齢とともに増加し、20歳前後にピークを迎えます。

その後、女性は45~60歳くらいになると急激に減少し、男性は40歳代から徐々に減り始めます。

最大骨量の70%以下になると骨粗鬆症と診断されます。



### 症状は？

初めのうちはまったく症状がありません

背中や腰の痛み

ちょっとしたはずみで骨折

背丈が縮んでいる

### 骨粗鬆症になりやすい人

女性(特に卵巣手術を受けた人や閉経後の人、妊娠や授乳でカルシウムを大量に消費している人)

カルシウムの摂りかたが少ない・食が細い・やせている

運動不足で筋肉の発達が悪い

胃腸が悪く消化吸収がよくない

### 骨を丈夫にする2つの基本

**食事**...骨を丈夫にするカルシウムを十分摂取する事が大切です。1日 600mg 以上を目安にし、カルシウムの吸収を促す栄養素も一緒に摂りましょう。ただし、1日合計 2,500mg 以上の摂取は過剰症の危険があります。

**運動**...骨には力が掛かると強くなるとうします。運動の効果は骨に加わる力の強さと、その力の掛かっている時間の長さで決まります。軽い運動でも「まめに体を動かす」ことで、ある程度の効果が得られます。

### アンケートにご協力いただきまして

#### ありがとうございました

皆様のご協力のもと、患者様へのアンケートは無事終了することができました。皆様からいただいた貴重なご意見をふまえ、患者様の為の病院づくりに役立ててまいります。

なお、ご協力いただきましたアンケートの結果は、この「ふれあい」の紙面にて随時ご報告させていただきます。

アンケート調査へのご協力、誠にありがとうございました。

### 新河端病院 理念

## 信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

### 「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・医療を受ける権利
- ・知る権利
- ・自分で決定する権利
- ・プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院