



骨密度のチェック してみませんか？



北医療生協では、健康まつり（6面参照）や各地域の企画などで骨密度のチェックを行っています。「最近背中や腰が痛い」「身長が縮んできた」などの症状がある方や、ご自分の骨密度が気になる方は一度チェックをしてみてもはいかがでしょうか。



骨密度が低いと どうなるの？

骨密度が低下すると、骨粗しょう症となります。骨粗しょう症とは骨の中身（骨量）が少なくなり、少しのことで折れやすくなる病気です。あまり自覚症状がなく、「背中が丸くなる」「身長が縮む」などゆっくりと症状が出るため、気が付かないことが多くあります。ちょっとした転倒などで骨折をしてしまい、その時初めて症状を自覚することもあります。



骨折を防ぐための 予防をしよう！

骨粗しょう症に関するWHO（世界保健機構）レポートでは以下のことを推奨しています。

1. 小児後期から生涯にわたってバランスのとれた栄養、特に1日800mgのカルシウムを摂取する
2. 身体的活動性のある生活習慣
3. 喫煙と過度の飲酒を避ける
4. 副腎皮質ホルモンを最小限にする
5. ビタミンDの補給または戸外で（10分以上）適当な時間を過ごす
6. バリアフリー化など転倒防止策を立てる
7. 転倒の危険が大きければヒッププロテクターを用いる（Barrett-Connorらの1998年版Osteoporosis International 誌での報告ほか）



この中で、特に運動は骨密度を保つ有効性が明らかにされています。予防を行うには運動・カルシウムの摂取・ビタミンDの補給（日にあたることなど）を心がけましょう。

背が縮んだ
かしら？



健康チェックを 自分の地域で



骨密度や血管年齢など、健康チェックをご近所でもいかがですか？ 3人以上集まれば健康チェックができます（要予約）。興味のある方、これまで班会を行っていた方など、この機会に行ってみませんか？