

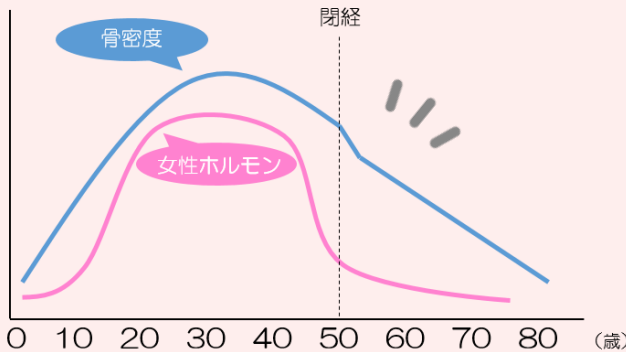
# 今から始めよう！ 骨活



## ～ご存じですか？「骨粗しょう症」～

骨粗しょう症とは、骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。

自覚症状はほとんどなく、尻もちなどのちょっとした刺激で、重篤な骨折につながることもあります。



主な要因は、閉経による  
**女性ホルモンの減少！**

その他、栄養不足や月経不順、  
運動不足も原因になります。



骨折すると、  
日常生活に支障が出て、生活の質が低下します。  
高齢で足を骨折すると、寝たきりになることもあります。

## 骨粗しょう症を予防するためには？

### ◆ 食事

1日3食をバランスよく食べ、  
丈夫な骨をつくるために必要な  
栄養素を意識して取りましょう。

〈骨をつくる栄養素と含まれる食品〉

- カルシウム：乳製品、大豆製品、小魚など
- ビタミンD：鮭・サバ・うなぎなどの魚類、干しシイタケなど
- ビタミンK：納豆、緑黄色野菜など

### ◆ 運動

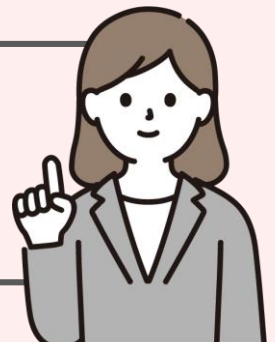
骨に刺激を与える動きが効果的。  
(ウォーキング、かかと落とし等)

### ◆ 生活習慣

適度な日光浴や禁煙をしましょう。

年代別のアドバイスも、  
次のパネルでチェック！

10代から高齢者まで  
骨粗しょう症・骨折予防に取り組んで  
健康寿命を延ばしましょう！



# 10代

一生を支える骨の土台をつくる大切な時期。

## 食事

1日に必要なエネルギー量をしっかり摂取し、カルシウムやたんぱく質、ビタミン類などを3食バランスよく食べましょう。

- ・オススメ間食  
チーズ、ヨーグルト、小魚でカルシウムを補おう！



## 運動

バスケットボールやバレーボールなど、ジャンプをする動きのある運動は、骨を丈夫にします。運動習慣がないかたは、階段を利用したり、休日にジョギングやウォーキングを楽しんでみませんか。



## 生活習慣

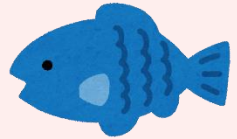
適切な時間に就寝して、十分な睡眠時間を取りましょう。過度な紫外線対策は避け、適度に日光に当たりましょう。

骨を作るのに必要なビタミンDは、日光に当たることで作られる！

# 20~30代

やせ型の体型、過度なダイエット、月経不順・無月経、喫煙は将来の骨粗しょう症のリスクを高めます！

## 食事



仕事や家事などで忙しい時期ですが、バランスの良い食事をとりましょう。

カルシウムやたんぱく質、ビタミンDを意識して摂取しましょう。

## 運動

運動習慣がないかたは、「ながら運動」を取り入れてみませんか!?

テレビを見ながらかかとを上げ下げ



洗濯物を干しながらスクワット



# 40~50代

50歳前後で閉経を迎え、その前後5年、計10年が「更年期」。ほてりや発汗、疲労感、抑うつ、不眠など、さまざまな不調が起きがちですが、生活習慣を整えて上手に過ごしていきましょう。



## 食事

おすすめ食品は、納豆や豆腐、がんもどきなどの大豆製品。女性ホルモンと似た作用の大豆イソフラボンが含まれています！肉、魚、野菜など他の食材もバランスよく食べることが基本です。



## 運動

運動習慣は、骨粗しょう症予防以外にも、生活習慣病予防にもなります。ウォーキングやジョギング、ヨガやピラティスといった全身運動を取り入れてみませんか。

# 60代以上

骨密度の低下した状態のかたが多くなります。70代女性の約3割が骨粗しょう症とされています。



## 運動

筋力維持のためにも、運動しましょう。理想はスクワットですが、片足立ちも効果的です。

- ①片足で立ち、床から足を5cm上げる
- ②そのまま1分間キープ
- ③反対側の足も行う



## 転倒防止

骨密度が低下しても、転倒しなければ骨折の可能性が減ります。

- 通路に障害になる物を置かない
- 歩きやすい靴、脱げにくい靴を履く
- 両手が空くリュックをつかう

ちょっとした心がけをしましょう。

## 要注意

- 若い時から身長が低くなった
- 痛みや動きづらいつと感じる

気になる症状があれば、病院を受診しましょう。



# 適正体重を維持しよう！

近年、日本人の若い女性に、やせの割合が増えています！  
過度な「やせ願望」や「ダイエット志向」はありませんか？

今の体重が適正か、チェックしてみよう！ ※18歳以上

BMI

(ボディマス  
係数)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMIの値が

18.5未満

…低体重(やせ)

18.5以上25未満

…普通体重

25以上

…肥満

普通体重は、**BMIが18.5以上25未満**です。  
肥満は生活習慣病の原因となりますが、  
「やせ」も健康問題のリスクを高めます。



## 低体重(やせ)になると起こること

### ◆ 月経不順※や無月経

※月経開始日から次の月経の前日までの日数が24日以内や39日以上の状態

➔ 将来の骨粗しょう症の原因になります。

低体重は、体が必要とする栄養素を十分に得られていない状態。  
骨の材料となるカルシウムやビタミン類が不足し、  
骨がもろくなってしまいます。



### ◆ 鉄欠乏性貧血

➔ 栄養バランスの偏りやダイエットにより、食事から十分な鉄分を取ることができず起こりやすくなります。

だるさや疲れやすさ、動悸、息切れといった症状が現れます。



### ◆ 低出生体重児(2500グラム未満)が生まれやすい

➔ 低出生体重児は、将来、心血管疾患(心筋梗塞、脳梗塞等)や生活習慣病(高血圧、糖尿病等)のリスクが高まるとされています。

さらに、過剰な「やせ願望」は、  
「神経性やせ症」や「神経性過食症」などの心の病気を招きます。

- 「神経性やせ症」とは  
体重や体型に対する過度な恐怖と、体重減少の強迫的な追求が特徴です。明らかに痩せていても、それを異常と感ずることができず、食事量を極端に制限したり、反動で過食し体重増加を防ぐため嘔吐したりします。低栄養に伴う電解質異常や脱水により、命にかかわることもあります。



- 「神経性過食症」とは  
コントロールできない過食と、体重増加を防ぐために嘔吐や下剤の使用が特徴です。頻繁な嘔吐は、食道の損傷や虫歯などの原因になることもあります。

## 適正体重を維持するためには？

- バランスのとれた食事をとる
  - ➔ 「主食」「主菜」「副菜」が揃った食事を意識しましょう。  
主食：ごはん、パン、めん類などの炭水化物  
主菜：魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質や脂質を多く含む料理  
副菜：野菜、きのこ、いも、海藻などのビタミンやミネラルを含む料理
- 適度な身体活動を行う
  - ➔ 普段の身体活動が少ないかたは、歩く時間を増やしたり、階段を利用したりと生活の中で無理なく増やしてみましょう。
- 体重をはかる習慣をつける
  - ➔ 体重の増減から、食事量や身体活動量を調整できます。定期的に測定して記録をつけて、グラフにするとより効果的!





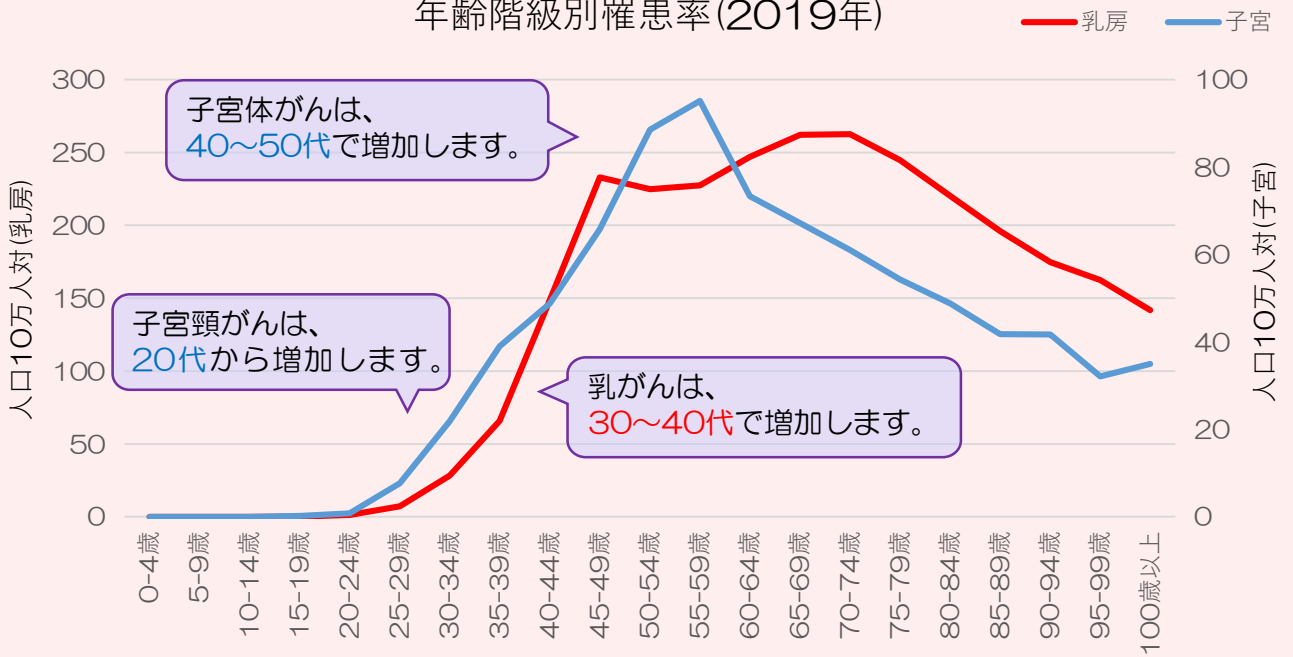
# 受けよう！がん検診！

子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から、定期的に受けましょう。

※長崎市では、30代のかたにも乳がん検診を用意しています。  
長崎市のがん検診については、詳しくは二次元コードから

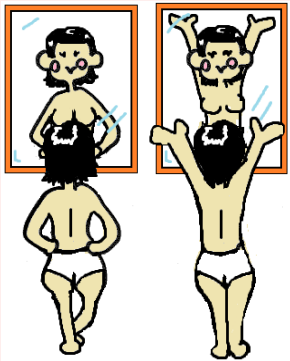


年齢階級別罹患率(2019年)



※全国がん登録罹患データより

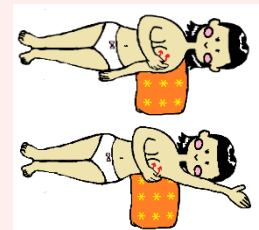
## 乳がんのセルフチェックをしよう！



鏡の前でバンザイ！  
左右差はない？  
でっぱりやへこみ  
ひきつれはない？  
分泌物が出てない？



石鹸をつけて、指の腹で  
わきの下から真ん中へ  
「うずまき」を描くよう  
に触る  
しこりはない？



仰向けになって  
わきの下にもしこりはない？  
リンパ節は腫れていない？