

今回は**骨粗鬆症**にならないように、**予防**するにはどうしたらいいのかを、年代別に勉強していきましょう



## 年代別アドバイス

### 10代～20代は、「骨の貯金」を蓄え、しっかりキープする時期

骨量を増やすために荷重のかかる**運動も積極的**に行いましょう。食事を抜いてしまうような無理なダイエットは、**骨の形成**の大きな妨げとなります。ダイエットが目的なら、食事量を減らすのではなく、**運動量を増や**しましょう。

将来、骨粗鬆症になりにくい体を作る為に、**食事、運動、規則正しい生活リズム**など、骨の健康によい生活習慣を身につけることが、10代～20代の骨対策のポイントです。



### 30代～40代前半は、生活習慣の見直しをする時期

この年代の女性は、仕事も子育てもあり、忙しさから、つい朝食を抜いたり、運動不足になったりしがちですが、**運動不足、睡眠不足、喫煙**などは、肥満や生活習慣病にもつながっていきます。女性は、エストロゲンの分泌が低下する

**更年期以降、高血圧や糖尿病などの生活習慣病**になるリスクが高くなります。妊娠中や授乳中の方は、一時的に骨密度が減ることもあり、注意が必要です。



### 40代後半～60代前半は、骨量の急激な低下と生活習慣病に注意する時期

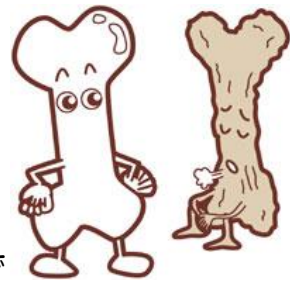
日本人女性の平均的な閉経年齢は**50歳前後**です。これによって骨の形成を促進する女性ホルモンが**急激に減少**し、**更年期障害**が起こりやすい時期です。

また**糖尿病など生活習慣病**の予防にも気を配ることが、この年代には求められます。骨と血管は体の組織の中でも老化しやすく、骨粗鬆症や動脈硬化などとして

老化があらわれます。**骨密度測定**や**健康診断**、**人間ドック**を定期的に受け、異変を早期に発見しましょう。また、無理のない範囲で**体を動かす習慣**をつけましょう。



# 60代後半以降は、骨量低下とともに転倒・骨折を予防する時期



骨粗鬆症の有病率は、女性では**60代前半で20%を超え、70代前半で約40%**に達します。加齢とともに骨量が低下するのは、避けられませんが、生活習慣によってそのスピードをゆるやかにしたり、骨粗鬆症を早期に発見し、治療を始めることができます。

年齢とともに骨は弱くなり、**筋力やバランス力も低下**しているため、ちょっとしたことで転倒し骨折します。自分の体力を過信せず、無理なく体を動かしましょう。

高齢者の多くは、**家の中で転倒・骨折**しています。

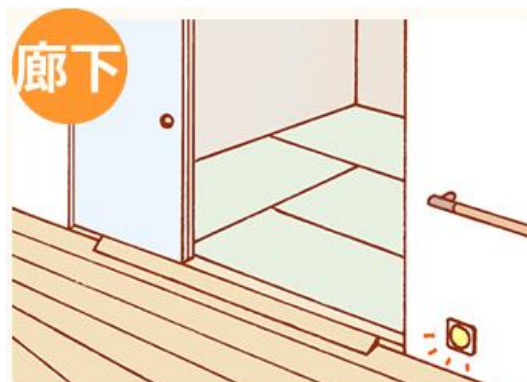
現在の住環境を見直して、**手すりをつける、段差をなくす、照明を増やす**といった転倒を防ぐための住環境の整備も積極的に行いましょう。



## 転倒を家の中で予防する方法



- 整理整頓し、新聞や雑誌などすべったりつまずきやすいものを床に置かない。
- 電気コードは、壁沿いやじゅうたんの下を通す。
- じゅうたんなどは部屋全体に敷いて、ふちがめくれないようテープなどで固定する。
- 家具は倒れないように、金具などで固定する。
- テーブル角など、とがった箇所にはカバーをつける。



- すべり止めをつける。
- 手すりをつける。
- 足もとに照明をつける。



- 床はすべりにくい素材を使うか、すべり止めマットを敷く。
- ドアは外開きやスライド式にする。
- 手すりをつける。

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>

文責：林 美樹