



平成27年11月11日

秋の健康教室レポート

新宿ヒロクリニック

第2回

骨粗鬆症について

当院の整形外科医 中西先生に秋の健康教室第2回の講師をして頂きました。

骨密度が減る事により、骨折などで、寝たきりの生活になってしまうことが心配です。

骨粗鬆症になる人が年々増えています。



骨粗鬆症になりやすい人

- 骨折したことがある人
- タバコを吸う人
- お酒を多く飲む人
- ステロイド系のお薬を使用している人
- 両親に骨折歴のある人
- 運動不足の人や、体を動かすことが少ない人



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2011年版

予防のための注意点

- ① 転倒予防の為、室内の整理整頓をしましょう
- ② 天気の良い日は外出して日光に当たりましょう
- ③ 軽い運動を毎日続けましょう



骨を健康に保つためにカルシウムをとりましょう

カルシウム200mg がとれる量の目安

(1マス=1 単位=カルシウム 200mg)

日頃の食事内容に、あと2単位の食品を追加してください



1マスが1単位ですが、違う食品を半分ずつで1単位でもかまいません。1日の合計が2単位になるようにしましょう。

 ヨーグルト (160g)	 牛乳 (180ml)	 大根の葉 (生100g)
 プロセスチーズ (30g)	 ゆでた小松菜 (130g)	 木綿豆腐 (1/2丁)
 煮干し (10g)	 めざし (4尾)	 干しひじき (15g)
 しらす干し (40g)	 がんもどき (75g)	 ごま (大さじ2)

監修：鳥取大学医学部保健学科 教授 萩野 浩先生

骨粗鬆症の検査はどうするの？

- 骨密度測定器で骨密度を測定
- エックス線写真で判定
- 骨代謝マーカーで骨の代謝を検査



※当院では骨密度測定器がありますので検査についてご相談ください