

ご存知ですか？世界骨粗鬆症デー



10月20日は、「世界骨粗鬆症デー」です。この日を機会に自分の骨の状態を知り、骨粗鬆症を予防しましょう！

骨粗鬆症とは？



骨粗鬆症は、骨の中がスカスカになってもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に更年期以降の女性に多い病気で、閉経後の女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。骨粗鬆症になると、背骨や腰が曲がったり、背が縮んだり背中や腰が痛むなどの症状があります。重症になるとちょっとしたことで骨折を起こしてしまいます。高齢者の骨折は寝たきりにつながり、体力の低下や様々な病気のリスクが高まるので、骨粗鬆症は早期発見・早期治療がとても大切です。

骨粗鬆症の原因は？

主な原因は加齢による骨の老化です。また、無理なダイエットによるカルシウム不足や運動不足、喫煙・飲酒の習慣がある人も骨粗鬆症のリスクが高くなります。

骨の健康度チェック！

- | | |
|--|-----|
| <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品をあまりとらない | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 小魚・豆腐をあまりとらない | 2点 |
| <input type="checkbox"/> たばこをよく吸う | 2点 |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む方だ | 1点 |
| <input type="checkbox"/> 天気のいい日でも、あまり外に出ない | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 体を動かすことが少ない | 4点 |
| <input type="checkbox"/> 最近、背が2cm以上縮んだ | 6点 |
| <input type="checkbox"/> 最近、背中が丸くなり、
腰が曲がってきた気がする | 6点 |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも骨折した | 10点 |
| <input type="checkbox"/> 体格はどちらかといえば細身だ | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 家族に骨粗鬆症と診断された人がいる | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある | 2点 |
| <input type="checkbox"/> (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である | 4点 |

合計は何点でしたか？

2点以下…

今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう！改善できる生活習慣があれば改善しましょう。

3点以上…

骨が弱くなる可能性があります。気を付けましょう。

6点以上…

骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。

10点以上…

骨が弱くなっていると考えられます。医師の診察を受けてみませんか？