



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第18号

令和3年4月から新規オプションとして、少量の採血でおこなえる認知症予防のリスク検査「MCIスクリーニング検査」を開始します。食事や運動などの生活習慣を見直すことは、認知症の予防につながります。ご希望の方はお気軽にスタッフにおたずねください。

～このような方にオススメ～

・最近、もの忘れが増えてきた ・肥満や糖尿病など生活習慣病の恐れがある

人生100年時代における骨の健康づくり

～骨密度測定のスズメ～

健診医師 仙田 聡子

骨の健康づくりはどうして必要なの？

骨が脆くなると・・・
慢性的に背骨が変形する
→背中・腰が痛む、姿勢が悪くなる（背中が丸くなる）
→胃や肺などの内臓が圧迫され、胃腸機能・心肺機能が低下する
→歩行・移動能力が低下する
→転倒・骨折・寝たきりへ・・・という悪循環になってしまいます。心身ともに健康にイキイキと歳を重ねるためには、病気にならないことはもちろん、骨・関節・筋肉などの運動器を丈夫に維持することも大切です。

40歳になったら、「骨密度測定」による定期的な骨の健康チェックを

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症のリスクは骨密度を測定することで判断します。当院で行っている骨密度測定は、骨粗鬆症ガイドラインで推奨されているDEXA法で行っています。微量エックス線を当てて骨密度を測定するもので、レントゲン写真をとる要領で苦痛なくできる簡単な検査です。女性では閉経後、男性では50歳以降、骨密度が低下しはじめます。

そこで、

- ①40代までにリスクを知って対策する
- ②50歳を過ぎたら定期的に骨密度測定し、骨粗鬆症の早期発見・早期治療で、骨折予防をおすすめします。



丈夫な骨が、イキイキと過ごす健康寿命を支えます。
骨密度測定をして、自分の骨の状態を知って、骨の健康づくりをはじめましょう。

あなたの骨は大丈夫？

保健師 牧野 裕理



下記に当てはまる項目が多い人ほど、骨粗鬆症リスクが高いです

今すぐ対策を！！

- ☐ 高齢者 ☐ 閉経をむかえた女性 ☐ 偏食（過度の食事制限・ダイエットも含む）
- ☐ 低体重 ☐ タバコを吸う ☐ お酒を飲む量が多い ☐ 運動不足
- ☐ 家族に骨粗鬆症で骨折した人がいる

積極的に取り入れたい食品

乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚 等

一緒に摂りたい栄養素

ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）・・・鮭、卵、干しいたけ 等

ビタミンK（骨が作られるのを助ける）・・・納豆、ほうれん草、ひじき 等

控えたいもの

食塩・カフェイン・アルコール

リン（インスタント食品などに含まれる）

食事

運動

日光浴

1日15分くらいの適度な日光浴を取り入れましょう。紫外線を浴びることで体内にビタミンDが作られます。

骨密度を改善する運動

理学療法士/骨粗鬆症マネージャー 赤尾 健志

超高齢社会となり骨折する人が増えています。骨折は日常生活活動を低下させ、要介護に至る原因となります。また、生命予後も引き下げると言われています。さらに、一度骨折すると再び骨折するリスクが高まり、骨折の連鎖が起きやすくなります。骨折の要因の第一位は、骨粗鬆症です。骨粗鬆症になると、骨密度が低くなり骨折しやすい状態となります。日本人の約10人に一人が骨粗鬆症ともいわれ、50歳以上の女性に多く、骨が弱くなっているため些細な転倒や尻餅ですぐに骨折してしまいます。

骨粗鬆症の予防と骨密度を高めるためには運動がとても大切です。なかでも、重力に逆らってする運動が良いと言われています。例えば、いつもジョギングをしている人とプールで泳いでいる人を比べると、ジョギングしている人の方が骨密度が高いという報告があります。今回は骨密度を改善するために家庭でもできる簡単な運動を紹介します。

片足立ち体操

つかまる物がある場所で行いましょう

床につかない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。



つま先立ち・踵落とし体操

両足で立った状態で踵を上げ、ストンと踵を下ろします。

10～20回（出来る範囲で）
1日2～3セット
行いましょう。



スクワット

足を肩幅に開き、つま先を軽く外側に向け立ちます。



膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろへ引くように体を沈めます。



深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日2～3セット行いましょう。