

骨粗しょう症

- 骨がもろくなり骨折しやすくなります
- 腰椎圧迫骨折、大腿骨骨折のリスクになります
- 食事療法、運動療法が重要です

骨粗しょう症



骨のリモデリング

骨吸収

骨形成



骨芽細胞

壊された部分に骨芽細胞がくっつく

破骨細胞



古くなった骨

破骨細胞が古い骨を壊す



新しい骨

骨芽細胞が新しい骨をつくる

骨粗しょう症になりやすい人の特徴

- 高齢者
- 閉経後の女性
- カルシウム不足
- 栄養にかたよりがある
- やせ過ぎている
- 外に出る機会が少ない
- 運動をしない

骨密度検査

- 若年成人平均値
 - 80%以上
 - 70～80%（骨塩減少）
 - 70%未満（骨粗しょう症）

骨粗しょう症と栄養

- ・カルシウム（魚、乳製品、大豆等）
- ・ビタミンD（魚、きのこ等）
- ・ビタミンK（野菜、ワカメ、納豆等）
- ・ビタミンB6、B12、葉酸、ビタミンC等



食事療法のキーワード

- 野菜を多く！（一日350グラム以上）
- 肉より魚
- 減塩（一日6グラム以下）
- お酒はほどほどに
- コレステロールは一日200mg以下
- 腹七分目

どんな運動が良いか？

- ・ 有酸素運動

- ・ 散歩、軽いジョギング、サイクリング、水泳

- ・ 筋肉トレーニング

- ・ スクワット、腹筋、腕立て伏せ

