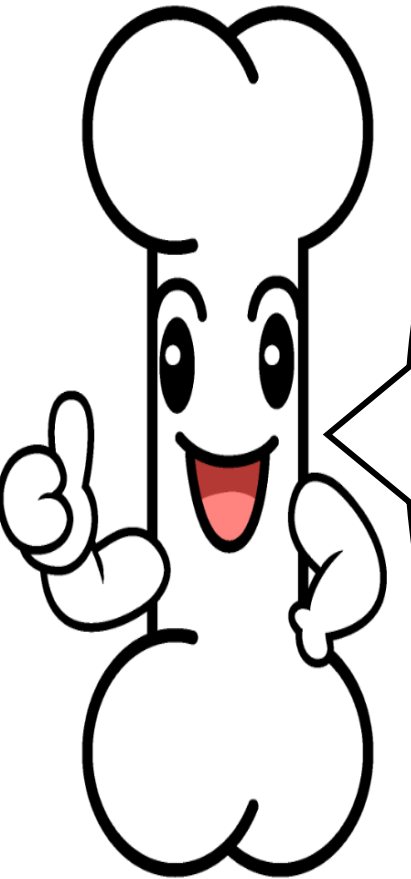


10月20日は 世界骨粗鬆症デー



自分の骨密度を
知ることから
はじめよう

世界骨粗鬆症デー(WOD)は、1998年に国際骨粗鬆症財団(IOF・本部スイス)と世界保健機構(WHO)が共同により骨粗鬆症と骨代謝障害の啓発を目的として制定されました。「世界中から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に世界規模でキャンペーンを展開しています。

更年期以降は、骨量の減少が起こります。(減少する前の現状把握が大切です)

40歳未満の方もこの機会に測定し骨密度の状態を把握してみてもはいかがでしょうか？

対象：日産健保加入者 料金 1,140円(税込み1250円)

《年度年齢40歳以上で5歳刻みの年齢の方は、骨密度検査が半額です》

骨粗鬆症って？

骨の中に含まれるカルシウムなどの量を骨量（骨密度）といい、骨の強さを表す重要な指標とされています。この骨量が減って骨がスカスカになってもろくなり、骨折しやすくなった状態を、骨粗鬆症といいます。

《女性の生涯における骨量の変化と骨粗鬆症発症率》

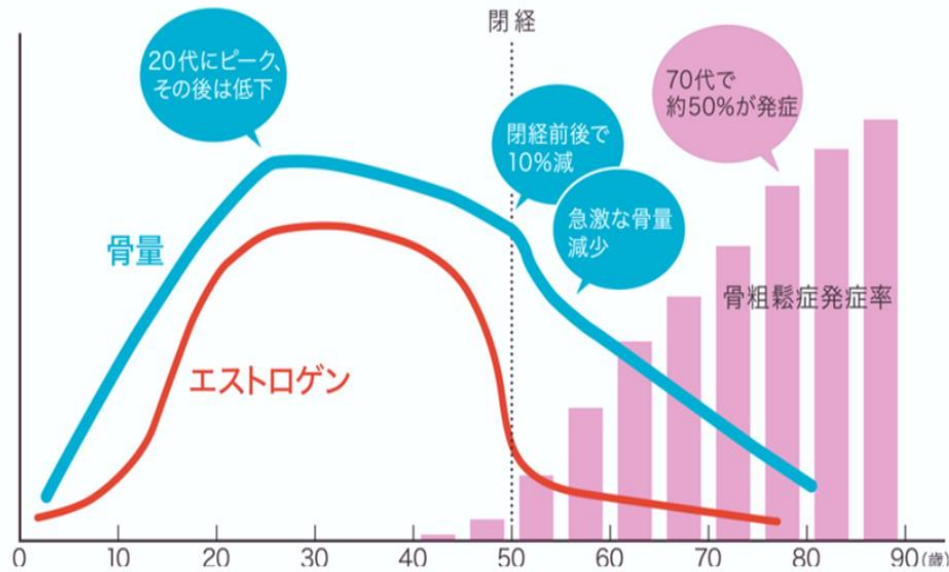


図1 女性の生涯における骨量の変化と骨粗鬆症発症率

古い骨を溶かし（骨吸収）、新しい骨をつくる（骨形成）バランスのとれた骨代謝には、女性ホルモンであるエストロゲンが深く関係しています。エストロゲンが低下する閉経後には骨量も急激に低下して骨粗鬆症のリスクが高くなります。



食事と運動が骨粗鬆症の予防の基本！

骨の主成分である**カルシウム・タンパク質**、カルシウムの吸収を助ける栄養素、**ビタミンD**、**ビタミンK**。ビタミンDを活性化し、強い骨を作るのに役立つのが、**日光浴**。

過度な運動ではなく、**適度な運動**を行う事で骨芽細胞が活性化され骨代謝が活発になります。

日本では、60歳代で**約30%**、70歳代で**約50%**の女性が、骨粗鬆症を発症しており、罹患率は男性の**約3倍**といわれています。