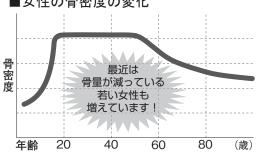
どうして 早い対策がいいの?

■女性の骨密度の変化



女性ホルモンの一つであるエストロ ゲンは、骨が壊れるのを抑えたり、骨 をつくったりしています。しかし、閉経 とともにエストロゲンの分泌が低下し、 骨量も減ってしまいます。そのため、 閉経前にできるだけ骨量を維持してお

くことが予防に つながります。 それに、"骨にい いこと"は、他の 生活習慣病対策 にもなります。



Women's ぐためにも、 もおり、 から、 -など、 Health Note 煙、 スト

いうちから骨密度が低下する女性 症は高齢者に多い病気ですが、 女性が増えています。 粗 骨粗しょう症予備群の若い 将来の骨粗しょう症を防 ょう症とは、 最近のライフスタイル いまが肝心なのです。 ス 無理なダイエ 骨粗しょう 骨がスカス

力になってしまう病気です。

骨が

効果的です。

う症の じたり するなどして、 か 若 になるケースも少なくありませ 背中や腰が曲がったり、 り骨のケアをしておくと、 い れ ときから骨量を増や て 人が しま します。 転倒 そのまま寝たきり さらに、 して大腿骨を骨折 身長が縮んだり、 痛みが 骨粗しょ 予防 生

体 もろくなると、骨折しやすくなり の 重 みだけで背中や腰の骨が

見えないところまでメンテナンスできてる?

₩◀骨に ▶

いいこと

カルシウムが含まれる 食品をとる

カルシウムは牛乳、小魚、海 藻や豆類に多く含まれます。特 に牛乳は吸収率が高く、効率的 にカルシウムがとれます。



∘適度に日光を浴びる

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け ます。日光に当たると皮膚でビタミンDが つくられるので、適度な日光浴をすると いいでしょう。



適度に運動をする

吸収されたカルシウム は、衝撃を加えることで、 骨に取り込まれやすくな ります。運動で骨に刺激 を与えましょう。

悪いこと

∘無理なダイエット

ダイエットによる食事制限 は、カルシウムなどの栄養摂 取量減につながります。また、 ホルモンバランスが崩れ、エ ストロゲン分泌の低下にもつ ながります。

∘多量の飲酒

ビタミンDの代謝障害 を起こし、カルシウムの 吸収を低下させます。

∘運動不足

骨に刺激を与えない と、骨が弱くなっていき ます。

カフェインの とりすぎ

尿からカルシウムを排泄 させるので、飲みすぎは 注意。

。喫煙

女性ホルモンの分泌 低下やカルシウムの 排泄を促します。

