

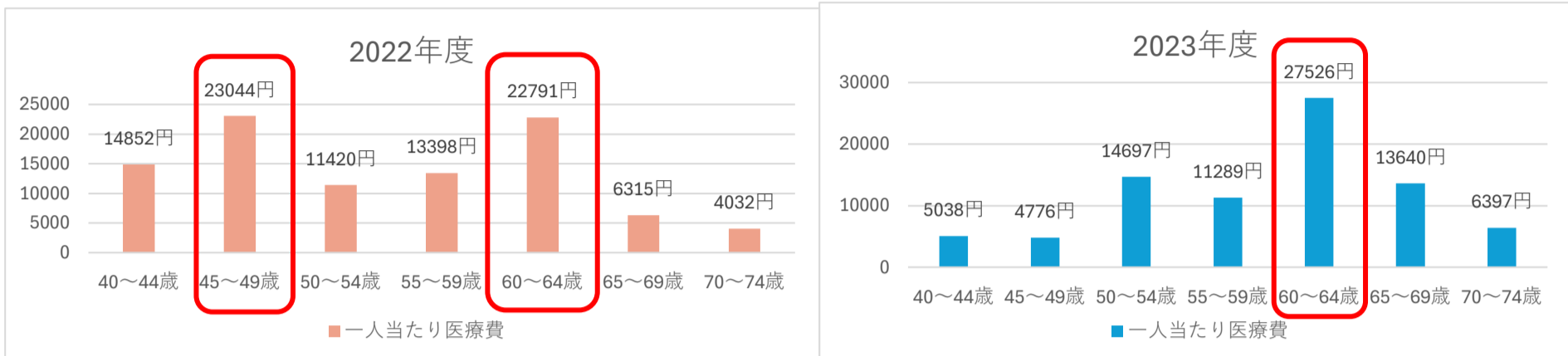
10月20日は「世界骨粗鬆症デー」ですが、ご存知でしょうか？

デサントも2024年度の健康診断から、50歳以上（女性）を対象に骨密度検査を実施しています。

近年、筋骨格系の疾患（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経など）が増加傾向にありますので、今回は骨粗鬆症についてご紹介いたします。

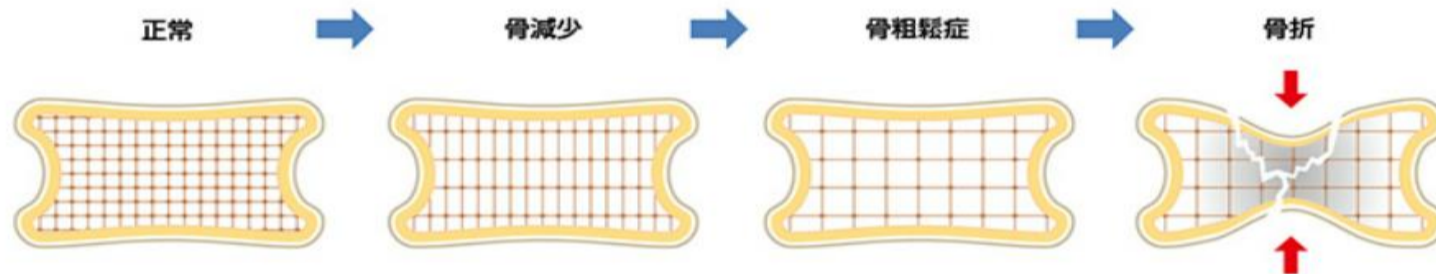
●医療費について

健保への医療費も、「**骨筋骨格系・結合組織疾患**」が増加傾向にあり、2023年度の60歳～64歳の一人当たり医療費が¥27,526となりました。



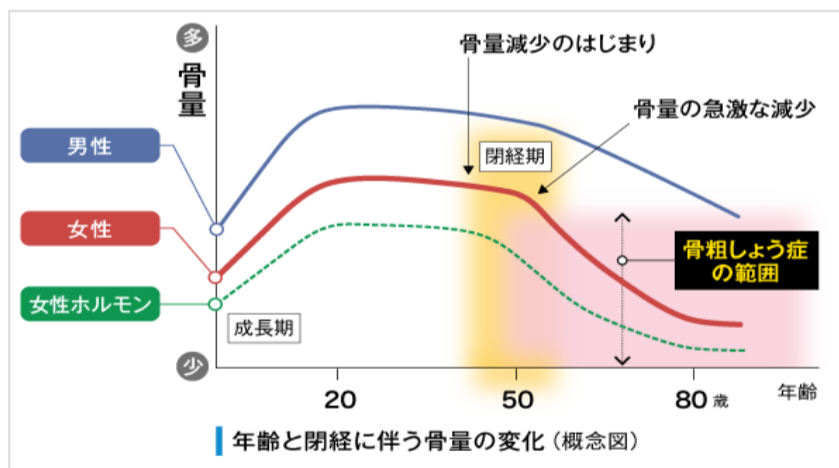
●骨粗鬆症とは？

骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を言います。現在、骨折や、腰・背中への痛みがなくても、骨が弱っていると骨粗鬆症と診断されることもあります。**骨折を起こすと寝たきりや認知症につながる可能性があります**が、様々なケースで予防や治療もできる病気です。



●骨粗鬆症はなぜなるの？

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、女性は15～18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達します。成長期以降は、骨の新陳代謝を繰り返しながら、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。骨は硬い組織ですが、常に古い骨を壊す作業と新しい骨を作る作業の両方が繰り返されており、加齢や女性ホルモンの減少（閉経）、カルシウム不足や運動不足などでこの代謝がアンバランスになり、失われた骨量を十分に回復することができなくなると骨量減少が始まります。若い世代でも、ダイエット等で必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり運動不足や睡眠不足だったりすると、骨密度を増やすことが出来ず、骨折しやすくなることもあります。



健康診断で骨密度検査を受けられた方へ

今回の結果を必ず確認して対策をしていきましょう。また、今後も経過を見ていくことが大切です。

●骨粗鬆症になると起こりやすい症状

背中や腰が曲がる



身長が縮んでくる



腰や背中が痛む



息が切れる



【骨粗鬆症予防のポイント！】

☆カルシウムとビタミンDの摂取

カルシウムは骨の主成分であり、丈夫な骨を保つために欠かせない栄養素。ところが厚生労働省の国民健康・栄養調査によると日本人は栄養素の中で**カルシウムが推奨量に足りていない**と報告されています。バランス良い食事を基本に、意識してカルシウムを取るよう心がけ、1日700～800mgの摂取を目指しましょう！また、ビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きがあります。ビタミンDを多く含む食品も摂取するよう意識しましょう！

カルシウムを多く含む食品		ビタミンDを多く含む食品	
 チンゲンサイ [1株・100g] 100mg	 エメンタルチーズ [1切・25g] 300mg	 サケ [1切・80g] 25.6μg	 干しいたけ [2コ・6g] 0.8μg
 ほうれん草 [100g] 49mg	 いりごま [小さじ1・3g] 36mg	 マグロ(トロ) [100g] 18.0μg	 サンマ [1尾・100g] 14.9μg
 切干し大根 [10g] 50mg	 凍り豆腐 [1コ・20g] 126mg	 イワシ丸干し [1尾・30g] 15.0μg	 ブリ [1切・80g] 6.4μg
 枝豆(ゆで) [100g] 76mg	 牛乳 [コップ1杯・200g] 220mg	 シラス干し [大さじ2・10g] 6.1μg	 ウナギ蒲焼き [100g] 19.0μg
 干しひじき [10g] 100mg	 干しエビ [10g] 710mg	 イクラ [50g] 47μg	 カレイ [小1尾・100g] 13.0μg

日本食品標準成分表2015より

☆ウォーキング等の運動習慣をつけ、骨粗鬆症予防・転倒リスク軽減につなげましょう。

【知れば歩きたくなるウォーキングのメリット！！】

【1】体力アップ・健康維持！

ウォーキングは全身運動。足腰だけでなく、腕を振ることで胸や背中中の筋肉を動かし、体幹部の筋肉も使い全身の筋肉がバランス良く鍛えられます。

【2】骨を強くする！

骨は運動などで負荷をかけると強くなるという性質があり、歩く際に加わる刺激が骨の強化を促してくれます。日差しを浴びながらウォーキングを行えば、カルシウムの吸収に関わるビタミンDも体内でつくられます。

【3】パフォーマンス向上！

姿勢良く歩くことで呼吸筋が使われ、心肺機能が向上し、体内に酸素を十分取り込めるようになります。脳内にも新鮮な酸素が届けられ、脳のパフォーマンス向上にも役立つといわれています。

【4】太りにくくなる！

脂肪を燃やす効果のある有酸素運動を続けることで内臓脂肪、皮下脂肪が減少し美ボディに近づけます。継続することで筋肉がつき、基礎代謝が上がるので、太りにくい体づくりにもつながります。

【5】睡眠の質がアップ！

血流が良くなると、全身に張り巡らされた自律神経系活動も安定します。自律神経が整えばスッキリ目覚められて睡眠の質が向上し、日中もアクティブに活動できるという好循環につながります。

【6】集中力が高まる！

一定のリズムで体の筋肉を動かすと交感神経が活性化され、ポジティブな思考になりやすいといわれています。さらに、“幸せホルモン”とも呼ばれる「セロトニン」の分泌が促され、心が落ち着き、集中力も高まります。

11/1～11/30の期間で、kencomアプリ『2024年秋ウォーキングイベント みんなで歩活（あるかつ）』を開催します。

エントリーは10月末までとなりますので、皆さん奮ってご参加ください！

ウォーキングをすることで心身ともに整えていきましょう。



Presented by. **kencom**

kencomに登録してない？

まずはkencomに登録！
アプリをダウンロード！

ケンコム

検索

