

意外と知らない「骨粗しょう症」



骨粗しょう症とは、骨の強度が下がり、もろくなる病気です。
骨の中がスカスカの状態になるために、骨折しやすくなります。

元気で充実した日常をおくるために、普段の生活の中での骨粗しょう症の予防に取り組みましょう。

あなたは骨粗しょう症になりやすい？ チェックしてみよう！

高齢・女性



男性よりも女性の方が、また年齢が高いほど骨折のリスクが高くなります

閉経

女性ホルモンの分泌が減少するため、骨量が低下します

家族歴

家族（特に親）に骨粗しょう症が原因で太ももの付け根を骨折している人がいると、骨折のリスクが2.3倍に高くなります



飲酒



1日2単位※以上の飲酒は骨折のリスクを1.2～1.7倍高めます

※日本酒なら2合、ビールなら350ml 缶3本、ワインならグラス3杯程度

喫煙



喫煙している人は喫煙していない人に比べて骨密度が低く、骨折のリスクは約1.3～1.8倍高くなります

偏食



カルシウムやビタミンDなどの栄養不足は骨量を低下させます

痩せすぎ

BMIが低いと骨密度が低下します
低体重は大腿部頸部骨折のリスクになります



運動不足



適度な運動（活発な身体活動、日常生活活動）は、骨粗しょう症による骨折リスクを20～30%、最大50%予防する効果があります

