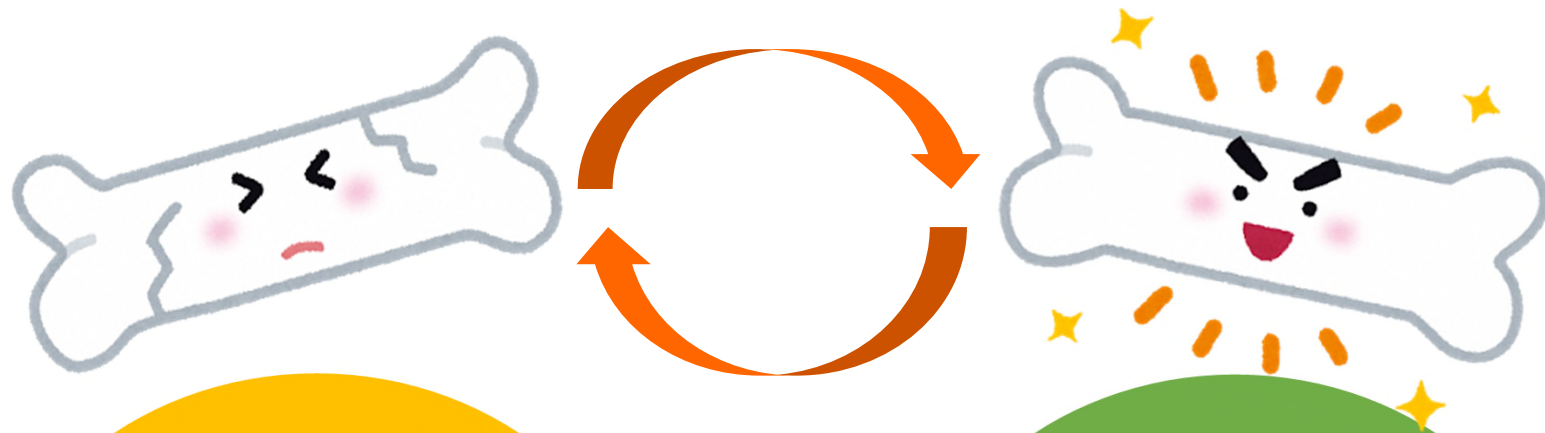


骨は毎日、壊され作り直されている！



骨吸収

古い骨が壊されて、
カルシウムが血液へ溶け出すこと

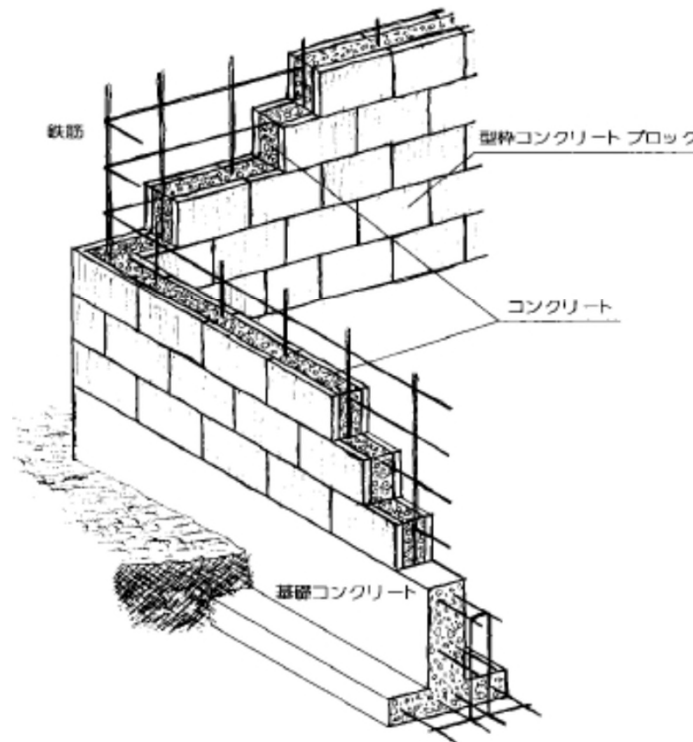
骨形成

新しく骨が作られて、
骨にカルシウムが定着すること

どちらも若い時ほど活発！
加齢とともにバランスが崩れていく・・・

骨の強さ（骨強度） は なにで決まる？

骨の構造 = 鉄筋コンクリート



鉄筋コンクリート 組構造

- 鉄筋
骨の構造部分
主にコラーゲン

- コンクリート
石灰, ミネラル
主にカルシウム
= DXAで測定

骨のしなやかさ

骨質

+

骨の固さ

骨密度

= 1cm²あたりの骨量 (g)

骨質

骨密度

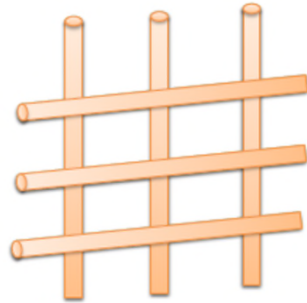
何で
できている？

コラーゲン
(タンパク質)

カルシウム
(ミネラル)

状態が
悪くなると？

(例)



サビ

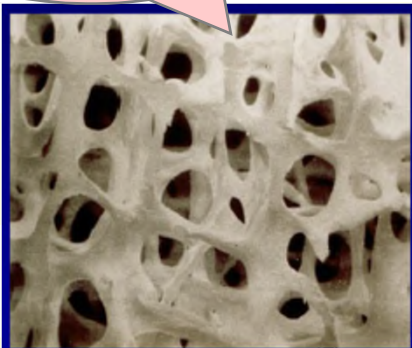
鉄筋同士の連結が
弱くなる

(例)

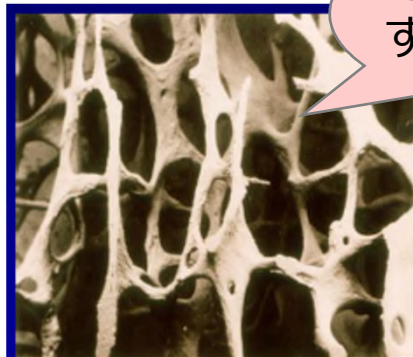


ヒビ (マイクロクラック)
石灰が剥がれ落ちる

安心して住める
住まいはどっち？



正常な骨



骨粗鬆症

地震が来たら
すぐ崩れちゃいそう...

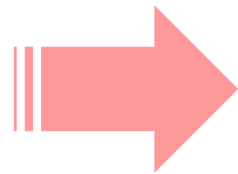
骨粗しょう症は症状がなく
気づくことが難しい！

どのように骨のこと、
気にかけたらいいんだろう？

＼母乳を作るため低下しやすい時期！／ 妊娠出産期

授乳中はカルシウムの吸収率がUP

- ☑ 女性ホルモンは妊娠中に分泌量が増え続け、出産をピークに急激に減少
- ☑ 授乳期は母乳を作るために、ママの骨からカルシウムが溶け出しやすい



一時的に骨量が下がります
(授乳終了後、約6か月で元に戻る)

積極的にカルシウムを摂ろう！ まずは1日の目標量：600mg

<各食品に含まれるカルシウム量の目安>

牛乳1杯 (200ml)



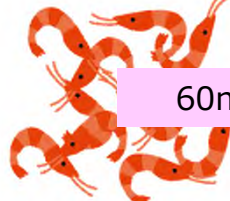
220mg

ヨーグルト1カップ (100g)

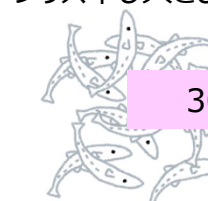


120mg

桜えび大さじ1杯 (3g)



60mg



30mg

乾燥ひじき大さじ1杯 (3g)



45mg

切り干し大根3gなら16mgほど

納豆1パック (50g)



45mg

豆腐3個パック (150g×3)



1個180mg

さば水煮缶1缶 (190g)



464mg

小松菜1株 (40g)



80mg

水菜1株 (40g) なら100mgほど

いりごま大さじ1杯 (7g)



70mg

女性は特に要注意！

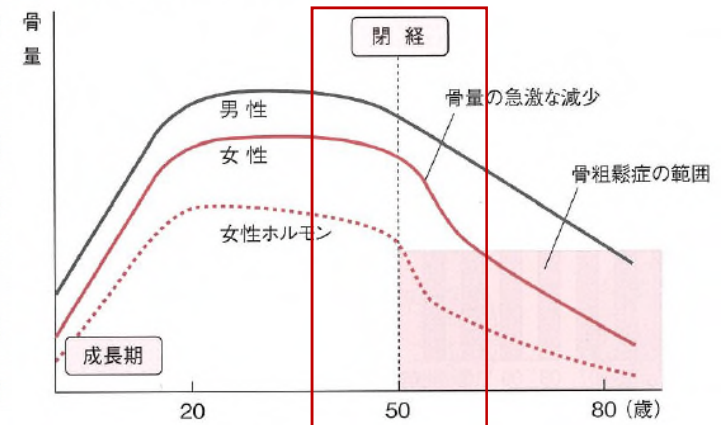
更年期

女性ホルモンが減少すると骨密度が急激に低下し始める

女性ホルモン（エストロゲン）が減ると？

女性ホルモン（エストロゲン）が減ると、骨吸収が盛んになり、骨形成が追いつかず骨量が減ってしまいます。

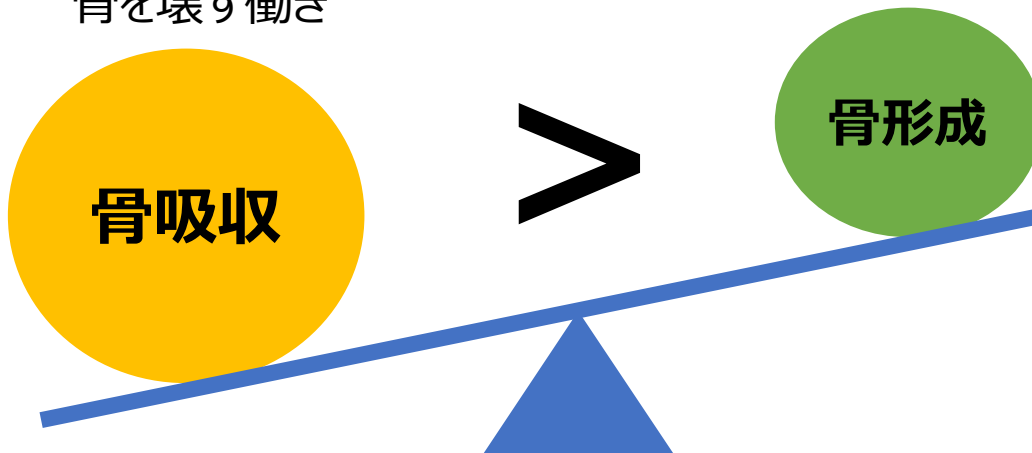
図1-3 年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル第2版（ライフサイエンス出版）

骨を壊す働き

骨を作る働き



市の乳がん検診（エコー検査）や骨の健康チェックを活用しよう！

自分の骨密度を知ることが第一歩！

乳がん検診（エコー検査）※希望者に実施

30歳代・40歳代（奇数年齢）

骨の健康チェック

20歳以上の市民（2年に1度）

骨粗しょう症を予防するために！

日光浴

ビタミンDを味方につけて！

ビタミンDは皮膚で作ることができる！
ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。1日30分程度は日の光を浴びましょう。
(木陰でOK)

日焼けを
するほど
浴びる必要
はありません



食事

カルシウムとタンパク質をしっかり！

日本人は**慢性的なカルシウム不足**！
牛乳、小魚、大豆製品、緑黄色野菜など
からバランスよく食べましょう。

骨を作る“材料”を
しっかり摂ろう

運動

生活の中でこまめに動く！

1日30分程度、体を使うように！
大人は**テレビを見ながら、歯を磨きながら**
スクワットや踵落としを取り入れませんか？

運動はカルシウムの
定着を促してくれます

