

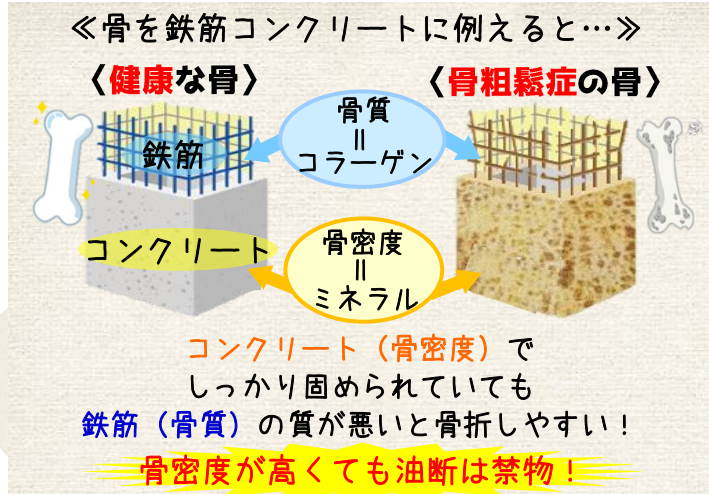
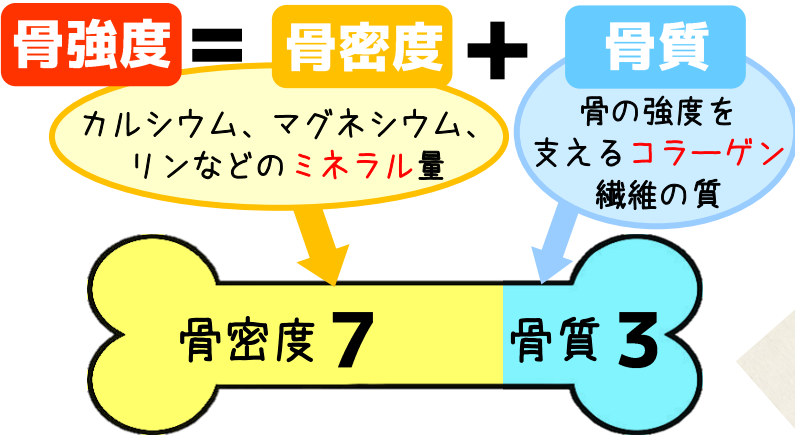
栄養ニュース



骨粗鬆症の患者数は約1300万人を超え、50歳以上の女性は3人に1人が骨粗鬆症とされています。しかし、そのうち実際に治療を受けている患者さんは2割程度…
 要支援・要介護になる原因としても骨折・転倒が上位に挙げられ、健康寿命の延長のためにも骨粗鬆症の早期治療が大切です☆

骨粗鬆症って？

《骨粗鬆症の定義》
 骨の強度が低下し、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患



骨粗鬆症の診断は「骨質」を直接測ることができないため、「骨強度」を数値として表すことができず、骨折の有無と骨密度の値などで診断される！

年齢別 骨量の変化

0～20歳
カルシウム貯金最適期

《骨吸収》壊す力 《骨形成》つくる力

★骨を増やす重要な時期
 ★成人の約半分（46.7%）の骨が出来上がる
 ★1日600～700mgのカルシウム摂取

21～40歳
骨量維持期

《骨吸収》壊す力 《骨形成》つくる力

★20代で最大骨量に到達
 ★骨量維持には…
 ①カルシウム摂取 ②適度な運動
 ③適正体重の維持
 ★喫煙は骨粗鬆症のリスク要因

40歳代以降
骨量減少期

《骨吸収》壊す力 《骨形成》つくる力

★加齢によるホルモン分泌の低下 = 骨量減少
 ★無理なく体を動かす
 ★住環境を整える

