

骨密度検査

骨の強さを超音波で調べる検査です。若年成人（20～44歳）の平均値（YAM）を100%として、その何%であるかを表します。

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の密度が低下し骨折しやすくなる病気です。骨全体が弱まって骨折してしまうため、折れた骨の修復に時間がかかり、骨折が原因で日常生活行動の低下や寝たきりとなることが大きな問題となっています。女性に多く、閉経後に急速に増えます。

判定

年齢／判定	異常なし	要再検査(12か月後)	要精密検査
50歳以下	90%以上	80～89%	80%未満
51～59歳	90%以上	75～89%	75%未満
60歳以上	90%以上	70～89%	70%未満

生活習慣のアドバイス

Point 1 カルシウムを多く含む食材・食品を十分に摂取する

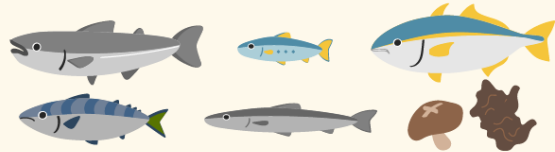
カルシウムは骨の材料になります。



Point 2 ビタミン類を十分に摂取する

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、またビタミンKには骨の形成を促進する作用があります。

ビタミンDを多く含む食品



さけ・さば・いわし・さんま・ぶり・干し椎茸・きくらげ など

ビタミンKを多く含む食品



納豆・小松菜・ブロッコリー など

Point 3 塩分の摂取量を控える

食塩に含まれるナトリウムを過剰に摂取すると、カルシウムの尿への排泄量が増えてしまいます。



麺類の汁を残す



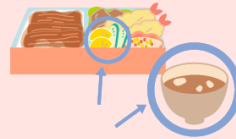
醤油やソースなどの調味料は直接かけないで、小皿に出してからつけて食べる



醤油やソースの代わりに香辛料や酸味を加える



漬物は頻度を控えめにする
⇒水でざっと洗うことで表面の塩気が取れます



下味がしっかりついている市販の弁当やお惣菜を食べる時は、付属の漬物や汁物を控える



ウィンナーや練り製品など加工食品の摂取頻度を控える

Point 4 加工食品を控える

加工食品には、保存をよくするために添加物としてリン酸塩が使用されていることが多いです。リンの摂取量が多いと、カルシウムの吸収を阻害してしまいます。

Point 5 アルコール・カフェインの過剰摂取を控える

アルコールとカフェインの過剰摂取は、カルシウムの吸収を阻害してしまいます。



Point 6 適度に日光(紫外線)を浴び、適度な運動を継続して行う

日光（紫外線）は体内でビタミンDを作り、カルシウムの吸収をより高めてくれます。運動による刺激が少なくなると、骨量がどんどん減ってしまいます。ウォーキング・ジョギング・筋トレなど継続してすることが大切です。