



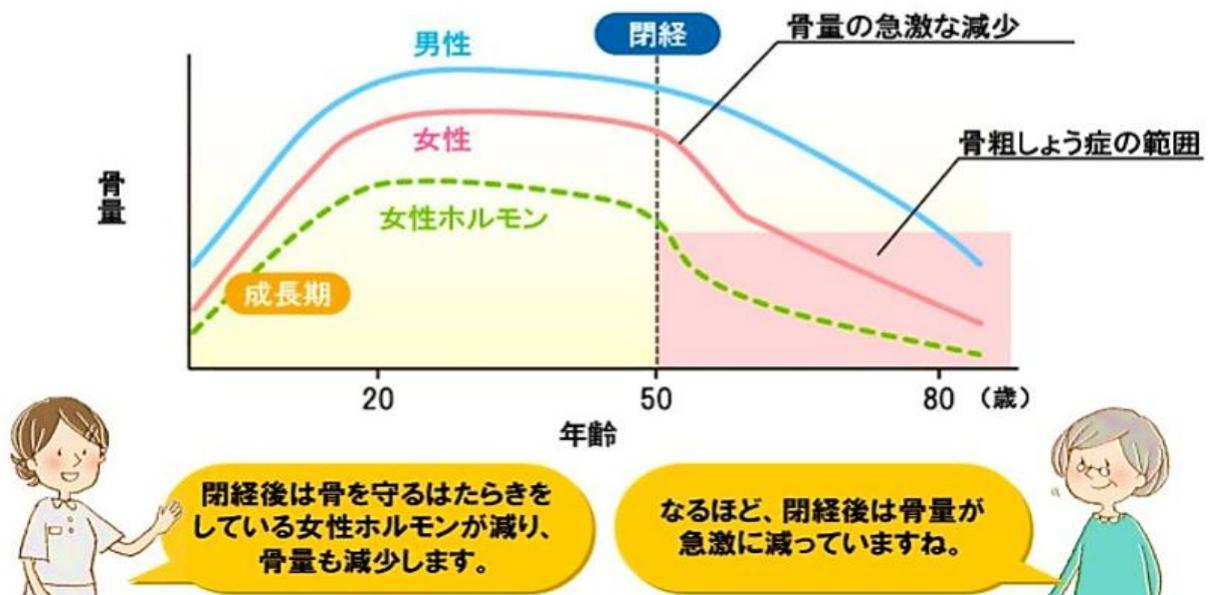
骨粗しょう症便り Vol.21

骨密度のピークは **20歳**まで

骨粗しょう症の基礎知識

年齢と閉経に伴う骨量の変化

- 年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



年代別でできる骨粗鬆症予防のポイント

10代 食事でカルシウムやビタミンDを意識的に摂取し、適度な運動を行うことが重要です。骨量の最大化を目指しましょう。

20~30代 骨量の最大値に達し、その後も骨密度を維持するために規則正しい生活を心がけましょう。

40 代以降 閉経後の女性は時に注意が必要で、骨密度を測定し、適切な対応を講じることが推奨されます。

60 代以降 骨密度の低下が進むため、定期的な検査を行い、必要に応じて医師と相談することが重要です。

骨量を測定し、自身の骨量を知ることが
骨粗鬆症の予防につながります



骨粗しょう症の基礎知識

骨粗しょう症の危険因子

食生活

- ・ カルシウム不足
- ・ 偏食（無理なダイエット）
- ・ 食塩の多量摂取
- ・ 高リン食

嗜好

- ・ アルコールの多量摂取
- ・ 喫煙
- ・ カフェインの多量摂取

薬剤

- ・ ステロイド剤の服用



運動

- ・ 長期間寝たきり
- ・ 運動習慣がない

身体的な要素

- ・ 高年齢
- ・ 女性である
- ・ やせている
- ・ 早期閉経
- ・ 母親があしのつけ根の骨折をした



社会医療法人美杉会
男山病院 整形外科

八幡市男山泉19

☎075-983-0001(代表)

<http://misugikai.jp/otokoyama/>