

骨粗しょう症は「食生活・運動不足・喫煙・過度の飲酒」などの生活習慣が関係します。

骨量は20~30歳代をピークにその後加齢とともに減少します。高齢になっても骨にカルシウムを蓄え、さらに骨量の減少を防ぐ生活習慣を心がけましょう。

◎かたよった食生活

栄養のバランスがかたよっていたり、骨づくりに必要なカルシウムやビタミンD・Kなどの栄養素が不足すると骨量が減ってしまいます。

◎運動不足

運動不足の人は、骨への負荷(圧力)がかかることが少なく、骨が弱くなります。
また、運動不足になると筋力やバランスが衰え、転倒・骨折を招く一因になります。

◎喫煙

タバコを吸うと胃腸の働きが不活発になり、骨の材料になるカルシウムの吸収が阻害されます。
また、喫煙は骨の形成に必要な女性ホルモンの分泌を抑えるため、骨量不足を招きます。

◎過度の飲酒

アルコールには、腸でのカルシウムの吸収を阻害する作用があります。
また、アルコールは利尿作用があるため、飲みすぎると尿といっしょにカルシウムが排せつされ、カルシウム不足につながります。

DEXA法(腰椎・大腿骨)ができる市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号 市外局番(0833)
かとう整形外科クリニック	瑞穂町1丁目7-24	48-8155
下松中央病院	古川町3丁目1-1	41-3030
周南記念病院	生野屋南1丁目10-1	45-3330
英クリニック	大手町2丁目4-11	41-7788

※精密検査(医療保険での診療)は、市外の医療機関でも受診できます。