

松岡医院  
健康一口だより  
2015年11月号



# 女性の健康づくり

10年後も元気なあなたでいるために

今月と来月は、更年期以降の女性の  
気づかれにくい二大疾患  
**骨粗しょう症（11月）**  
**過活動膀胱（12月）**  
を、取り上げます。



チェックシートも  
ありますよ



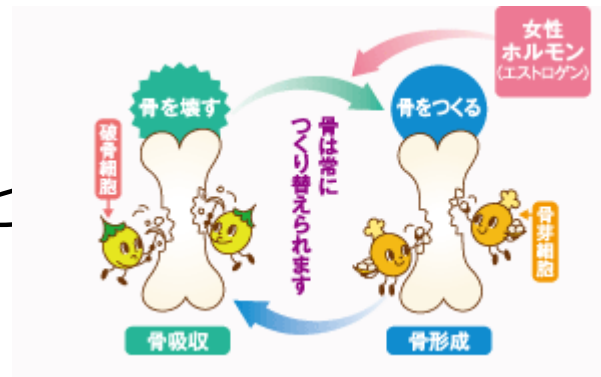
当院は、  
「女性のミカタ」プロジェクト参画施設  
です

# 骨粗しょう症ってどんな病気？

骨強度が低下して、骨折のリスクが増大する病気です。

骨は、新陳代謝（骨を壊す骨吸収と骨をつくる骨形成のサイクル）によって常につくり替えられています。

このバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ると骨粗しょう症が引き起こされます。



女性ホルモンのエストロゲンは、この新陳代謝に深く関わり、骨吸収と骨形成のバランスを保つ働きがあります。

女性では、閉経による

エストロゲンの低下により、骨密度が低下し骨粗しょう症になりやすくなります。



# 骨粗しょう症の症状

- 以前より、2 cm以上背が縮んできた
- 最近、姿勢が悪くなったり、腰や背中が曲がったりしてきた
- 腰や背中に重い感じや痛みがある



背が縮んだように感じる  
(実際に身長が縮んだ)



背中や腰が曲がったように感じる

## 骨粗しょう症が疑われる症状を チェックしてみましょう

1つ以上当てはまる方は、病気の可能性があります。骨粗しょう症は自覚症状のない場合が多いので、当てはまる項目がなくても、気になる方はご相談下さい。

# 骨粗しょう症の治療

## 1. 食事療法

さまざまな栄養素をバランス良くとります。特に、骨強化に欠かせないカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどを積極的にとりましょう。



## 2. 運動療法

筋力の増加は転倒予防にもなります。

### その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



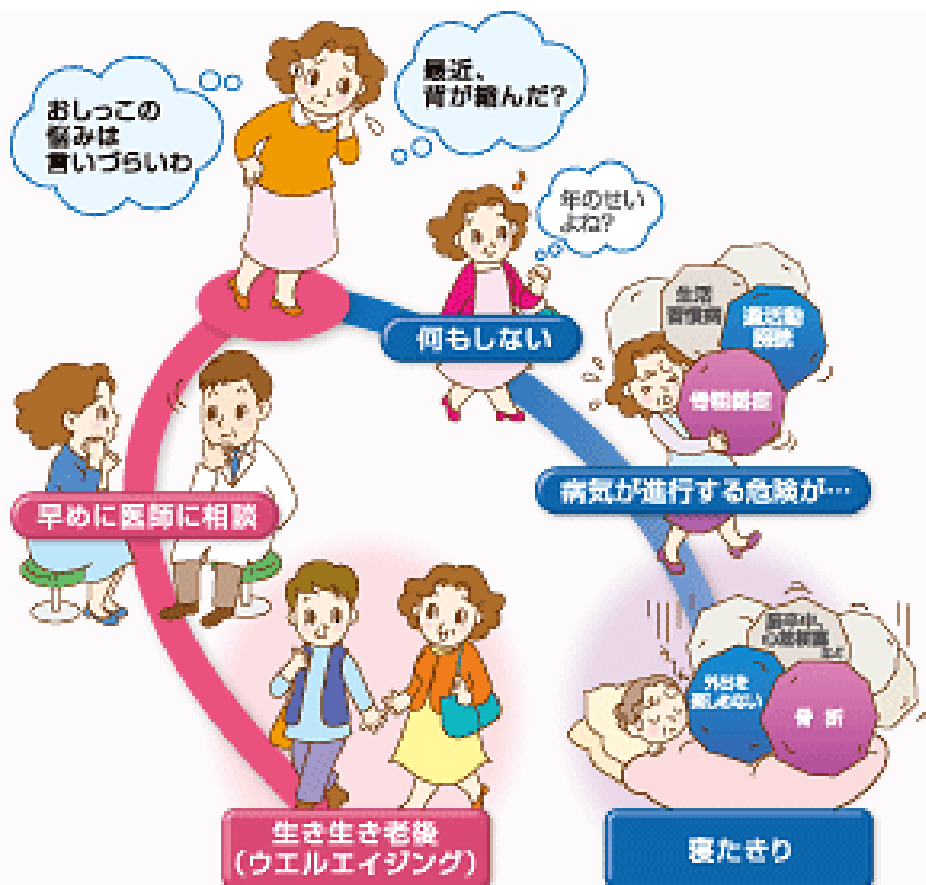
### その2 スクワット



### 3. 薬物療法

骨粗しょう症の薬には、大きく分けて「骨吸収抑制薬」と「骨形成促進薬」があります。

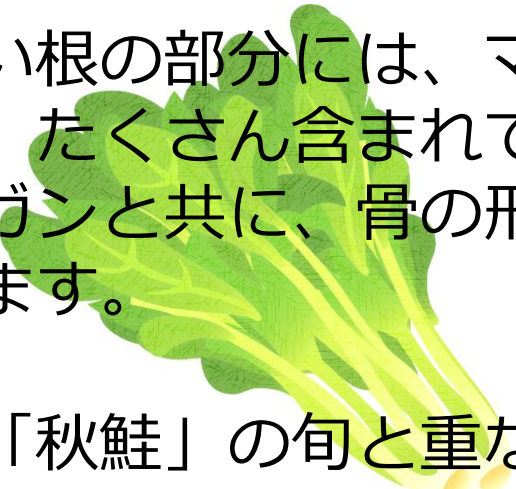
決められた量を服用しないと骨折防止効果が得られません。また、途中で服薬を止めると、強くなった骨が再び骨折しやすくなるため、服薬を継続することが大切です。



10年後のあなたはどっち!?

# 旬の食材カレンダー

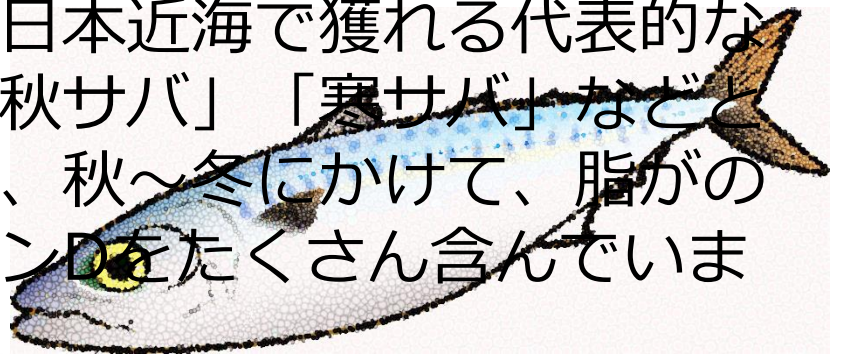
ほうれん草の赤い根の部分には、マンガ  
ンが含まれており、たくさん含まれている  
カルシウムやマンガンと共に、骨の形成や  
健康維持に役立ちます。



いくらいの旬は、「秋鮭」の旬と重なりま  
す。「いくら」の意味はロシア語に由来し、  
「小さなつぶつぶしたもの」の意。ビタミ  
ンDを、たくさん含んでいます。



「マサバ」は日本近海で獲れる代表的な  
サバの種類。「秋サバ」「寒サバ」などと  
呼ばれるように、秋～冬にかけて、脂がの  
り美味。ビタミンDをたくさん含んでいま  
す。



ブロッコリーは、つぼみの集まりを食べ  
る「花野菜」の一種。鮮度が落ちやすく、  
時間がたつとつぼみが成長し、味に変化が  
でます。ビタミンKを豊富に含んでいます。

