

3/1～3/8は



# 『女性の健康週間』です



厚生労働省では、毎年3/1～3/8までを“女性の健康週間”と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性の健康に関する知識の向上、女性の健康課題の改善などを目的とし、国及び地方公共団体、関係団体など全国規模でさまざまなイベントを開催しています。今回の健康コラムでは、女性に多い『骨粗しょう症』をテーマに原因や予防法についてお伝えいたします。

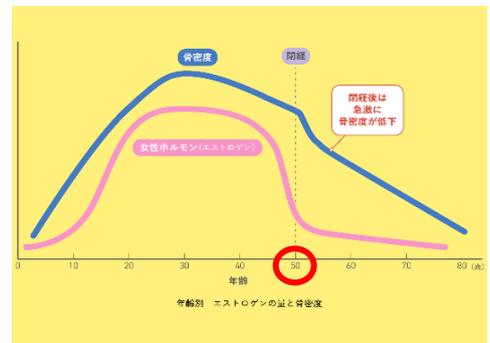
## 骨粗しょう症とは？



加齢や生活習慣など様々な理由により骨密度が減り骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。

## 女性に多い理由は？

女性ホルモンである「エストロゲン」が大きな影響を与えています。エストロゲンは骨の新陳代謝や健康を維持するために重要ですが、50歳前後の閉経の時期になるとこのエストロゲンが急激に低下します。すると骨の新陳代謝のバランスが崩れ、骨粗しょう症を発症しやすくなります。



スマートライフプロジェクト 「骨活のすすめ」より抜粋

## 骨粗しょう症の原因は？



上記で述べた加齢や女性ホルモンの低下の他に、現代人に多い『やせ型の体型』や『月経不順』また、『妊娠・出産』『薬』などの影響が挙げられます。

## 予防のためにできることは？

### 食事

“1日3食バランス良く”

骨に必要な栄養素の

- ①カルシウム
- ②ビタミンD
- ③ビタミンK
- ④たんぱく質



を意識して摂りましょう！

### 運動

“骨に刺激を与えましょう”

年齢に関わらず骨は運動で強くすることができます。

- ①かかと落とし
- ②ジャンプ
- ③階段の昇り降り



が負担が少なくお勧めです。

### 生活習慣

ビタミンDは日光に当たることでも合成されるため、適度に日光浴をしましょう。禁煙も大切です。また、定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。



最後に・・・

骨粗しょう症は若い世代でも発症しますので、生活習慣を見直してみましょう！



作成：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団(令和7年3月)

スマートライフプロジェクト 「骨活のすすめ」参考