

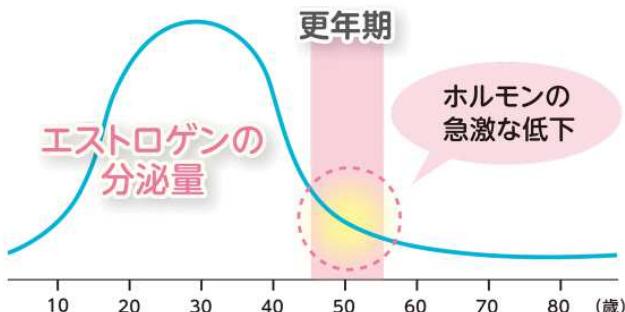
わたしの今の健康が 未来につながる

～健康づくりを応援～



女性はライフステージごとに 女性ホルモンの影響を受ける

女性ホルモンであるエストロゲンは、思春期から更年期まで卵巣から分泌されるホルモンです。女性は、40歳代後半から50代に閉経が起こることが多く、女性ホルモンが急激に減少することに伴い、体とこころに不調をきたすことがあります。



「骨活のすすめ」動画
(厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト)



＜骨も女性ホルモンの影響を受ける＞

骨は、カルシウムを取り込み新しく作られます。古くなった骨は、壊され、カルシウムが溶け出すという流れを繰り返しています。

女性ホルモンは、骨を壊す働きを抑制しているため、女性ホルモンが減少すると、骨を壊す働きが活発化し、骨を作る働きが追い付かなくなり、骨量が減少してしまいます。

骨粗しょう症の予防対策とは？

骨粗しょう症は、骨量が最大となる若年成人の平均値を100とすると、その骨密度が70%以下となった場合をいいます。

骨粗しょう症は、予防対策をとることができますので、骨量減少を最小限に留める努力をしましょう。

骨粗しょう症のリスク要因

予防対策がとれる

- ・カルシウム・ビタミンD・ビタミンK不足
 - ・リン・食塩の過剰摂取
 - ・極端な食事制限
 - ・運動不足
 - ・日光不足
 - ・多量飲酒
 - ・喫煙
- など



骨量は20歳頃が最大となり、 50歳頃から急激に減少

骨粗しょう症になると、骨折をしやすくなります。高齢になり、足や腰を骨折すると、寝たきりの原因となることもあります。

女性は、閉経後に女性ホルモンが激減すると、骨量が著しく低下するため、閉経後の骨密度を調べることは重要です。

市が実施する
骨粗しょう症検診

今年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性に料金補助があります。



検診の内容や申込方法は
市ホームページ
「骨粗しょう症検診」

〒030-0962 青森市佃2丁目19-13

青森市保健所 健康づくり推進課

電話 017-718-2942

市ホームページにて
「女性の健康」
動画公開中！



カルシウムだけでは骨の健康は維持されない

カルシウムは骨の重要な成分ですが、細胞の分裂・筋肉収縮・血液凝固作用の促進などにも関わっています。

慢性的にカルシウムをとる量が不足すると、カルシウム濃度を細胞や血液中に一定に保つため、カルシウムを骨から取り出すので、骨量が減少してしまいます。

また、骨の健康のためには、ビタミンDや、ビタミンKなど、多くの栄養素が必要となります。

骨のための食事

栄養素	働き	食品の例
カルシウム	骨の主成分。 骨を作る。	牛乳、乳製品、小松菜、ひじき、小魚、豆腐など
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する。	鮭、しいたけ、卵黄など
ビタミンK	カルシウムの取り込みを助ける。	納豆、ブロッコリーなど

食生活のポイント

- ・カルシウムは十分な量をとろう。
牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が優れており、手軽にとることができるので、とり過ぎには注意。
- ・ビタミンD、ビタミンKなど、様々な栄養素が必要なので、色々な種類の食品を食べよう。
- ・食塩のとり過ぎは、女性の骨密度を下げるという研究結果もある。

骨粗しょう症予防のため骨に刺激が加わる運動を

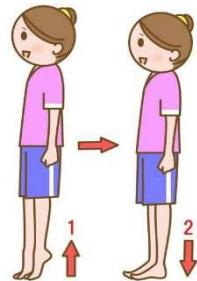
骨は物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増すと言われているため「重力のかかる運動」が効果的です。

また、骨に直接刺激を与える「筋肉トレーニング」も効果があります。

骨折経験や腰痛など関節痛がある場合は、整形外科医に相談してから運動しましょう。

重力のかかる運動

- ・ま先立ちをし、かかとをストンと落とす「かかと落とし」を行いましょう。(1日50回程度で効果があるという研究報告あり)
- ・ウォーキングやジョギングなどもおすすめ。



筋力トレーニング

- ・「重力のかかる運動」で強化できない上半身の骨を鍛えることができる。
- ・ウエイトマシンなどを利用するトレーニングは、重りを持ち上げるたびに筋肉が強く収縮し、骨に刺激が伝わります。

多量飲酒をすると骨粗しょう症性骨折のリスクが上昇

アルコールを多量に飲むと、カルシウムの吸収が妨げられ、尿中へ排泄されてしまいます。

女性は、1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上で「生活習慣病のリスクを高める量」となりますので、ご注意ください。

純アルコール量20gとは

ビール (度数5%) 500ml	ワイン (度数14%) 約180ml	チューハイ (度数5%) 約500ml
------------------------	--------------------------	---------------------------



あなたの未来のために、今の生活習慣を見直し、健康づくりを実践しよう！

運動

- ・座りっぱなしを避けよう。
- ・今より10分多く体を動かそう。



食事

- ・1日3食、朝ごはんもしっかり。
- ・主食、主菜、副菜の、バランスのとれた食事をしよう。



睡眠

- ・6時間以上を目安に、十分な睡眠時間をとろう。
- ・寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマートフォンの使用や夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙は睡眠を妨げるので、避けよう。

禁煙

- ・喫煙は月経障害や不妊、動脈硬化、がん、認知症など多くの病気の一因となるほか、受動喫煙のリスクもあるので、禁煙しよう。



健康寿命をのばそう

Smart Life Project(厚生労働省)運動等の動画はこちら

2025.12