

# わたしの**今**の健康が 未来につながる ～健康づくりを応援～

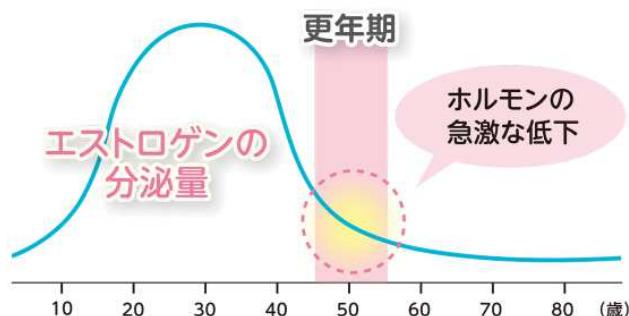


## 女性はライフステージごとに 女性ホルモンの影響を受ける

「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)



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、体とところに不調をきたすことがあります。



### <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。

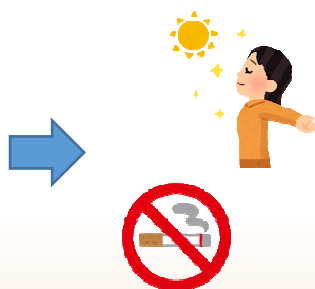
骨粗しょう症は、予防対策をとることができますので、骨量減少を最小限に留める努力をしましょう。

### 骨粗しょう症のリスク要因

- ・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

### 予防対策がとれる



## 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」



## 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が、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

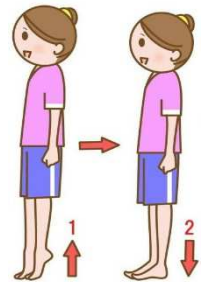
骨は物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり**強さが増す**と言われているため「**重力のかかる運動**」が効果的です。

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

- ・つま先立ちをし、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要因となるほか、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