

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症 検診で

要指導 となった方へ

骨粗鬆症検診の見方

骨粗鬆症検診の判定基準

若年成人平均値と比べた時の測定値(%)	判定
90%以上	異常なし
80~90%未満	要指導
80%未満	要精密検査

骨粗鬆症検診結果(%YAM)*の値が

80~90%未満の方は、**要指導レベル**のため
注意が必要です。

*YAM: YoungAdultMean(若年成人平均値)

健康な「骨」を維持するには 食事、運動、生活習慣が大切です。

骨粗鬆症予防のために、できることから始めましょう!

食事

骨の原料となる栄養素であるカルシウムやビタミンD、
ビタミンKなどを積極的にとりましょう。

●カルシウムが豊富な食品

1日の摂取量の目安／
■男性:30~74歳 **750mg** 75歳以上 **700mg**
■女性:18~74歳 **650mg** 75歳以上 **600mg**



牛乳
1杯/200g
(220mg)



ヨーグルト
100g
(120mg)



小松菜
4分の1束/95g
(162mg)



さばの水煮缶
1缶/固形100g
(260mg)



木綿豆腐
半丁/150g
(140mg)



納豆※
1パック/50g
(45mg)

●ビタミンDが豊富な食品

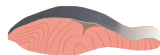
1日の摂取量の目安／**8.5μg**(マイクログラム)



干しいたけ
2個/6g
(1μg)



きくらげ(乾燥品)
2枚/2g
(1.7μg)



サケ
1切れ/80g
(25.6μg)

●ビタミンKが豊富な食品

1日の摂取量の目安／**150μg**(マイクログラム)



ほうれん草
4分の1束/60g
(162μg)



小松菜
4分の1束/95g
(200μg)



納豆※
1パック/50g
(300μg)

※血栓症予防のために抗凝固剤を服用している場合、納豆は薬の効果を妨げることがあるので、主治医の先生とご相談ください。

参考:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版、骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル<第2版>、日本人の食事摂取基準(2020年版)、日本食品標準成分表2020年版(八訂)

運動

転ばないように、筋力とバランス感覚を鍛えましょう。
筋力アップは、骨密度を保つことができます。

1日の目安
5~10回
を2セット

●4分の1スクワット

- ①両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしながら、「1、2、3、4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- ③②と同様に「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



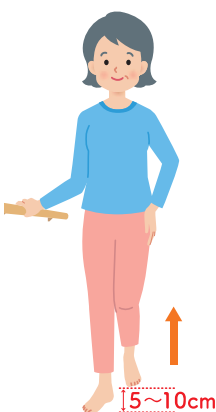
●座ったまま足伸ばし

- ①椅子に腰かけて、状態をまっすぐに保ちます。
- ②片方の足を椅子と水平の高さまで、ゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろします。
- ③片足ずつ5~10回くり返します。



●片足立ち

- ①手すりをもちます(安定してきたら、手は軽くつける程度→両手は腰に)。
- ②直立した状態から片方の足を5cmほど上げバランスを取ります。
- ③バランスが崩れたり、立っている足の位置がずれたら終わります。バランスを崩さない時間が少しずつ長くなるように取り組みましょう(最大目標1分)。
- ④左右の足を変えて行います。



●足指グーパー

手のグーパーと同じように、足の指を握ったり伸ばしたり、足の指の間を広げます。



★
レベルアップ

- ①両足がしっかりと床につく椅子に座り、タオルを自分の足の前に置きます。
- ②置いたタオルの手前端に両足を置き、足の指をグーパーしながらたぐりよせます。
- ③タオルの向こう端が足元にくるまで引っ張り切ったら再びタオルを伸ばして、繰り返します。

※安全を確保し、無理をせず体調に合わせて行ってください。

生活習慣

骨に良い習慣を心がけ、骨に悪影響がある習慣をできるだけ避けましょう。

< 骨に良い習慣 >

日光浴

日光を浴びることで、骨の強化に必要なビタミンDが体内で作られるため、夏は5~10分の日光浴だけでも有効です。

< 骨に悪影響がある習慣 >

過度な飲酒

お酒の飲み過ぎは骨の健康に悪影響を及ぼします。また、酔うと転倒しやすくなり、骨折のリスクが増加します。

喫煙

喫煙は骨の健康に悪影響を及ぼします。特に喫煙女性では、閉経後の骨密度の低下が著しいことが指摘されています。

定期的に検診を受診しましょう!