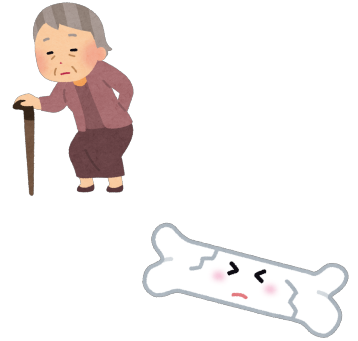


骨粗鬆症について

「こんなことはありませんか？」

- ・若い頃より2cm以上身長が縮んだ。
- ・最近姿勢が悪くなり、腰や背中が曲がってきた。
- ・腰や背中に重い感じや痛みがある。
- ・高い所に手が届かなくなった。



それは **骨粗鬆症** かもしれません。

骨粗鬆症とは

骨の成分であるカルシウムやたんぱく質が少なくなり、骨の組織がスカスカになる状態です。スカスカになった骨は、自分の体重に耐えられなくなり、まず背骨が押しつぶされてしまいます。初期は痛みなどの症状も出ないことも多く、気づかないうちに骨折していることもあります。

そうなる前に

☆骨の状態を把握しておきましょう。⇒**検査で骨の密度がわかります**

☆生活習慣を見直しましょう。

- ・カルシウムは足りていますか？ 1日に650~700mg必要です。
- ・ビタミンDも必要です。鮭、サバ、イワシ、椎茸に多く含まれます。

また日光浴することで皮膚でもビタミンDを作ります。

ビタミンやカルシウムは成長期のお子さんと同等量が必要ですが加齢と共に食が細くなり、栄養の吸収率が低下します。

心配な方は先生に相談しましょう。