

<骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の予防>

今回は骨粗鬆症の予防 についてです。

骨粗鬆症の予防 すなわち骨を強くする ためには
日頃からの食事・運動・日光浴が大事だと言われてます。

食事

骨粗鬆症の予防という観点からみれば、カルシウムを
多く含む食事を取ることが大切です。ただそればかり
取ってれば良いというものではなく、大切なのはバラン
ス良く摂取する事 です。

例えば、乳製品、大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草
などを摂取するように心掛けましょう。

運動

適度な運動は確かに予防につながりますが、注意すべ
き点は“がんばりすぎ注意”です。例えば膝に不安感が
ある方が骨粗鬆症予防の為にウォーキングを始めたら
痛みが増したでは逆効果になってしまいます。無理なく
毎日楽しみながら続けられて自分に合った運動をして
いける様に心掛けましょう。くれぐれも無理はしないよう
に・・・。

日光浴

カルシウムの吸収にはビタミンDも必要となります。この
ビタミンDは人間の皮膚が日光の紫外線を浴びることで
も作られます。ですから適度な日光浴が骨粗鬆症の予
防に有効となります。

上記のように予防を心掛けるのも必要ですが、まず今の自分の状態を把握するのも大事です。お近くの医療機関での検査、ご相談をお勧めします。

しなぐろ整形外科クリニック