

シリーズ「転倒災害を防ぐ」

(その4) 若い女性の骨粗しょう症対策

女性は加齢とともに骨がもろくなり、転倒すると骨折して労災となってしまうがちです。年齢別の骨粗しょう症予防の参考資料として「骨活のすすめ」というものが発表されています。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

骨粗しょう症というと、高齢女性の病気というイメージですが、実は骨量のピークは20代で、後は下り坂なのです。そのため、20～30代女性の骨粗しょう症対策は、骨量を維持することがポイントとなります。

やせすぎると骨量を維持しにくくなり、将来、骨粗しょう症になるリスクを高めます。妊娠前の体重に戻すために過度なダイエットをするのはやめて、バランスの良い食習慣を心がけましょう。

骨に良い食事というと、カルシウムを積極的に摂ることが一番に頭に浮かびますが、骨はカルシウムだけでなくタンパク質でもできていますので、タンパク質も3度の食事で摂るように心がけましょう。カルシウムはビタミンDを含む食品と一緒に食べると吸収率を高めることができます。ビタミンDを多く含む食材は、干し椎茸、鮭、サバ、うなぎなど。また太陽光によってビタミンDは合成されます。美容の大敵といわれる紫外線ですが、紫外線対策をしすぎないようにしましょう。



骨の健康のためにも定期的な運動習慣を持つようにしたいところですが、この年代の女性は忙しくてなかなかまとまった時間がつukれないという人も多いはず。そんな人におすすめなのが「ながら運動」。洗濯した服を干すときに背伸びしてストレッチ、キッチンの下の方に収納している調理器具を取るついでにスクワットなど、すき間時間にできることから始めてみましょう。通勤などで電車やバスを利用している人は、最寄り駅やバス停の1つ前で降りて歩くのもいいでしょう。



喫煙している人は、禁煙しましょう。