

シリーズ「転倒災害を防ぐ」

(その5) 更年期女性の骨粗しょう症対策

女性は加齢とともに骨折のリスクが増大し、転倒すると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/>

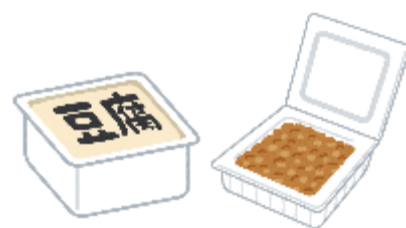
女性は50歳前後で閉経を迎えますが、その前後5年、計10年が「更年期」です。閉経するとエストロゲンという女性ホルモンが急激に減少し、それに伴い骨密度が低下します。エストロゲンの分泌の減少を食い止めることはできませんが、食事や運動などを意識することで骨密度の低下を食い止めたりゆるやかにしたりすることはできます。骨粗しょう症になってしまったとしても、治療法はあります。

40代以降は定期的に骨粗しょう症検診(右図)を受け、骨密度が低下していないかチェックすることをお勧めします。当センターでは超音波法を採用しています。



前回、カルシウム・ビタミンD・タンパク質などを意識して3食バランスの良い食事を摂ることを書きましたが、これらに加えて更年期女性にお勧めしたいのが、納豆・豆腐・がんもどきなどの大豆製品。

骨の主成分であるカルシウムとタンパク質が豊富なうえ、女性ホルモンと似た作用をもつ大豆イソフラボン(植物性エストロゲン)を含んでいるため、うってつけの食材です。



更年期のうちから運動の習慣を身につけましょう。

おススメはウォーキング、ジョギング、ヨガ、ピラティスなど。

特に、日光の下でビタミンDを生成しカルシウム吸収を上昇させながら骨に刺激を与えるウォーキングは、骨粗しょう症予防として有効です。