

3月1日～8日は「女性の健康週間」

骨粗しょう症をご存知ですか？

「骨粗しょう症」は、骨密度(20歳代が最も高い)が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。

50代は10人に1人、70代は3人に1人、80代になると2人に1人が骨粗しょう症とされています。

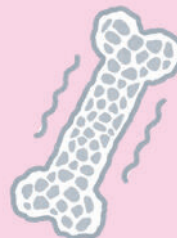
「骨粗しょう症」は、男性もかかりますが、女性に多く見られる病気です。これは、エストロゲンという女性ホルモンが50歳前後の閉経を迎える頃に急激に減り骨吸収が骨形成を上回り、骨密度が低下して骨がもろくなるからです。

初期は、特に目立った症状はありませんが、身長がちぢみ、進行すると腰や背中が痛むようになります。気付かずに骨折している場合もあります。

「骨粗しょう症」や骨密度の低下は高齢の女性に起こりやすい病気と思われがちですが、最近では、若い女性の栄養不足、月経不順、運動不足などによる骨粗しょう症や骨密度低下も問題視されています。無理なダイエットに注意して、カルシウムやビタミンDの多い食品をとり、適切な運動を心がけて、若い時に骨密度の貯金をしておきましょう。

令和7年度に40・50歳になる女性は市の骨粗しょう検診の対象です。
5月末頃に、個人通知します。

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)



今日からはじめる認知症予防⑤ ～地域包括支援センターからのメッセージ～

医療と介護の関係者が認知症予防についてまとめた冊子「認知症予防ガイドブック」をより多くの人に知ってもらうために各機関がメッセージを連載しています。

人との交流がほとんどない人は、家族や友人と週1回以上会っている人に比べて、認知症の発症リスクが8倍も高くなるとされています。自分自身に合う社会参加活動を見つけて、外出する機会をつくるようにしましょう。外出することは、生活リズム、身だしなみを整えることにつながり、生活にメリハリをつけることができます。

地域包括支援センターでは、外出のきっかけづくりとして、様々な教室を開催しています。詳しくは、認知症予防ガイドブックをご覧ください。

問合せ＝地域包括支援センター (☎55-7733)

認知症予防ガイドブック



いきいき元気教室の様子