ステイ・ヘルシー
骨を大切にしましょう。
別名「骨泥棒」の骨粗鬆症は予防可能です！

骨粗鬆症は、「年寄り」の病だけではありません。年齢に関わり無く発症する可能性がありますが、年とともにリスクも増加します。

骨粗鬆症とは、骨をもろく、弱くし、簡単に折れてしまう状態にしてしまう病気で、特に腰、背骨、手首の骨が折れやすくなります。骨量は、何年もかかって減少します。骨が折れてしまうまで全く自覚症状がないことがあるため、骨粗鬆症は「サイレント・ディジーズ（無言の病）」と呼ばれます。

骨粗鬆症になるのはどのような人か

1000万人を超えるアメリカ人が、骨粗鬆症を患っています

- 50歳以上の女性の2人に1人、男性の8人に1人が、一生のうちに一度は骨粗鬆症関連の骨折をします。
- 最も骨粗鬆症になりやすいのは、白人とアジア人の女性です。
- 家系に骨粗鬆症の方がいたり、閉経が早かったり、小柄な女性が最もリスクが高いとされています。

4つの骨粗鬆症防止法

1. カルシウムとビタミンDが豊富な食生活
2. 定期的な体重負荷運動
3. 禁煙
4. アルコール摂取の制限

骨粗鬆症の治療法は

生活習慣を変えることに加え、選択できる医薬品もいくつかあります。
医薬品の中には、骨量の減少速度を抑えるものも、実際に骨を再形成するものもあります。　自分に適した医薬品について、医師と相談しましょう。

上記情報は、National Institute on Aging提供。
ステイ･ヘルシー･プログラムは、カリフォルニア州高齢者福祉局が後援しています。
お住まいの地域における高齢者サービスやプログラムのお問い合わせは1-800-510-2020 TTY 1-800-735-2929へどうぞ.