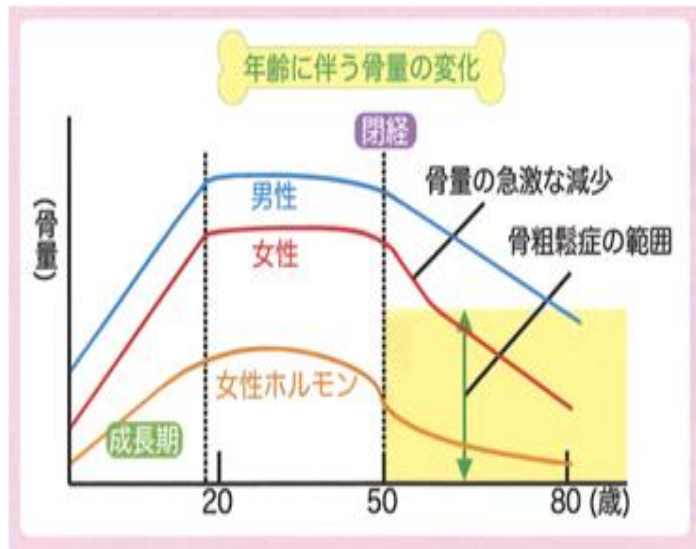




骨粗鬆症 (予防編)



骨粗鬆症の予防はいつから始めればよいのでしょうか？40歳以降、特に閉経後の女性では骨量が著しく減ることがありますので、できるだけ早くから予防を始めていきましょう！



骨量は20歳代の前半くらいがピークです。若い時期にこのピークをより高くしておくことが、将来の骨粗鬆症予防につながります。

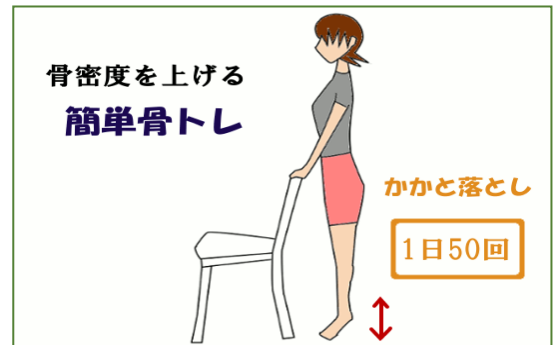
では予防は何に気を付けたらよいのでしょうか？カルシウムをたくさん摂るだけではなく、同時に運動と日光浴が重要です。日光を浴びる事でビタミンDが体内で合成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨を強くする他、筋力の衰えにも効果的に働き、転びにくくすることが分かってきました。

●カルシウムの1日摂取目標は800mg！

牛乳1本分（200ml）のカルシウム量は220mg。これは1日に必要な量の約4分の1にあたります。残りは小魚や野菜などの食事からとるようにしましょう。ビタミンDも忘れずに！



●転倒骨折を防ぎましょう！



軽い運動でも毎日続けることが大切です★



また、骨折事故は屋外よりも居間での発生が多いです！！
転ばないようにお部屋の環境も見直してみましょう。危ないところはないですか？

ピュアタウン薬局公式LINEがリニューアルしました！

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。→
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。
LINEでのお薬相談も承りますので、お気軽にメッセージしてくださいね♪

