



院長
伊藤 真理子
プロフィール

真理子先生の
女性のどカタ

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

骨粗しょう症～番外編～

骨粗しょう症になってしまったとして、最も深刻なことは骨折です。

骨折が心配です

繰り返しになりますが、骨粗しょう症というのは骨の強度が低下して、もろくなり、容易に骨折してしまふ症状です。骨折しやすい部位で最も多いのが転んだ時に手をついて骨折する「手首」、次いで「太ももの付け根」「脊椎」の順です。

大切なのは予防

骨粗しょう症と気付かない場合、これまでは骨折してから治療を行って

いましたが、これから大切なのは骨折しないよう早めに骨粗しょう症の治療をすることです。さらに望ましいのは、骨粗しょう症にならないよう予防に努めることです。

骨を強くする食事を

骨粗しょう症予防の基は食事と運動。食事は骨の材料となるカルシウム、骨代謝を盛んにするビタミンD、骨の形成を促すビタミンK、女性ホルモンのバランスを正常に保つイソフラボンの摂取を心がけましょう。カルシウムは乳製品や小魚、ゴマ、ビタミンDは干しシイタケや青魚、

ビタミンKは納豆やレバー、イソフラボンは大豆製品などに多く含まれています。

運動も心がけましょう

運動不足は骨密度を下させる原因になります。運動により骨に適度の負担をかけることで骨密度低下を防げるほか、骨を支えて動かす筋肉も鍛えられます。

効果的なのはウォーキング、ジョギング、スクワットなど。日常的にエレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、日光を浴びながら散歩をするといったことも効果は期待できます。

皆さまも今日からできる食事の工夫や運動を始めてみませんか。いつまでも丈夫な骨で健康に過ごすためにも。



〈産婦人科〉
真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町6-35

●診療時間
【平日】午前/8時30分～12時
午後/14時～17時
【土曜】午前/8時～12時
●休診日
日・祝祭日
木・土曜日は午後休診となります。

