



## 保健師のおはなし

## あなたの骨は大丈夫？

～骨粗しょう症と糖尿病のおはなし～

骨は代謝によって毎日新しい骨へと生まれ変わっていますが、年齢とともに密度が減少していくため注意が必要です。骨密度が減少すると骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなり折れやすくなる**骨粗しょう症**になります。骨粗しょう症は一般的に閉経後の女性がなりやすいと言われています。これは、女性ホルモンの低下により骨密度が急激に減少するためですが、閉経後の女性に限らず、過度な食事制限や生活習慣病でも骨密度は減少し、骨粗しょう症になりやすくなります。

生活習慣病の中でも、骨粗しょう症との関係が特に深いのが**糖尿病**です。糖尿病は「インスリン」というホルモンの分泌量や作用が低下し、血糖値が高い状態が続く病気です。インスリンには骨をつくる細胞を増やす作用や、ビタミンDをカルシウムの吸収に必要な「活性型ビタミンD」にする働きがあります。糖尿病になってインスリンの分泌量や作用が低下すると、骨を「つくる」よりも「壊す」働きの方が強くなって骨密度が低下するうえに、せっかく食事でカルシウムをとっても吸収されにくくなってしまいます。また、高血糖の状態が続くと尿の量が増え、カルシウムの排せつ量も増えます。すると、体内のカルシウム不足を骨の中にあるカルシウムで補うことになり、骨密度はますます減少していきます。

糖尿病は日本人に多い生活習慣病の一つです。糖尿病の早期発見・早期治療とともに、下記のチェックリストで点数が高い人はカルシウムやビタミンDを食事で十分にとり、日光浴や適度な運動をして骨粗しょう症を予防しましょう！

### 骨粗しょう症チェックリスト

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 牛乳、乳製品をあまりとらない（2点）         | <input type="checkbox"/> 小魚、豆腐をあまりとらない（2点）             |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸う（2点）                 | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む（1点）                   |
| <input type="checkbox"/> 天気のいい日でも、あまり外出しない（2点）      | <input type="checkbox"/> 体を動かすことが少ない（4点）               |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病の既往や消化管の手術を受けたことがある（2点） | <input type="checkbox"/> 最近背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする（6点） |
| <input type="checkbox"/> 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる（2点）    | <input type="checkbox"/> 最近背が縮んだような気がする（6点）            |
| <input type="checkbox"/> 【女性】閉経を迎えた（4点）             | <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも骨折した（10点）           |
| <input type="checkbox"/> 【男性】70歳以上である（4点）           | <input type="checkbox"/> どちらかと言えば、細身の体格である（2点）         |

**0～2点** 今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。  
**3～5点** 今後、骨が弱くなる可能性があります。生活習慣を見直してみましょう。  
**6～9点** 骨が弱くなっている可能性があります。注意しましょう。  
**10点～** すでに骨が弱くなっていると考えられます。骨折に注意しましょう。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

## 砂川市公式LINE

友だち登録は  
お済みですか？



問広報広聴係TEL 74-8763

市の人口 ★ 10月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,692世帯 (-20) 人口 16,196人 (-19) 男 7,465人 (-1) 女 8,731人 (-18)

### 編集後記

▶今回子育て特集を作るにあたり市の子育て支援の制度や取り組みを調べましたが、こんなにたくさんあるとは知りませんでした▶皆さんも知らなかった制度があるかも？▶5ページのQRコードからチェック！