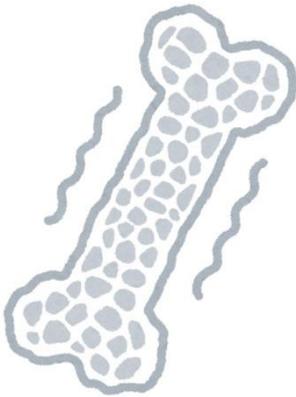


健康寿命というものを聞いたことはありますか？

日常的に医療・介護を必要とせず、心身ともに健康で自立した生活ができる期間を健康寿命といい、平均寿命から寝たきり、認知症などの介護状態の期間を差し引いて計算します。わが国の健康寿命は 2013 年の厚生労働省の発表では男性 71.19 歳(平均寿命 80.21 歳)、女性 74.21 歳(同 86.61 歳)です。平均寿命との差は男性 9.02 年、女性は 12.4 年あり 10 年前後もの間、介護や医療が必要になっており、大きな問題となっています。そしてその原因のひとつが骨粗しょう症など骨の健康に関することなのです。



骨粗しょう症とは、骨が構造的にもろくなり骨折しやすくなる状態をいいます。最初は骨が弱くなっても自覚症状はありませんが、ひどくなるとささいな転倒でも骨折し、治療が長引き身体機能が低下して、そのまま寝たきりになるなど介護が必要になるおそれがあります。骨粗しょう症は男性よりも女性に多い病気です。男女とも年齢とともに少しずつ骨密度は低下しますが、女性の場合は特に閉経を迎える 50 歳前後から骨量が急激に減少し、60 歳代では 2 人に 1 人、70 歳以上になると 10 人に 7 人が骨粗しょう症といわれています。これは女性の場合、

骨の強度に女性ホルモンが関わるためです。骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミン D を多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海草などに多く含まれています。また、骨を丈夫にするためにはカルシウムをとることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切になります。散歩や趣味程度での運動でいいのでこまめに行いましょう。骨粗しょう症の原因の 1 つである「加齢」は避けられません。寝たきりにならず、元気で充実した日常をおくるためにも、普段の生活の中での骨粗しょう症の予防に家族みんなで行いましょう。また、最近では薬局で骨密度が測れるところも増えてきました。一度ご自身の骨密度を測定してみてください。分からないことや不安なことがあれば薬剤師に相談してみることも大切です。