

骨粗しょう症



骨粗しょう症により、年間150万件以上の骨折が発生して
います。これには、股関節の骨折30万件、脊椎の骨折約
70万件、手首の骨折25万件、その他の部位の骨折30万件
以上が含まれます。*

健康について考える際、骨のことを気にする人は少ない
でしょう。しかし、骨の健康を大切にし、骨粗しょう症の
予防によって骨折のリスクを減らすことは生涯、特に、高
齢期においては非常に重要です。ここでは重要な情報を
簡単に紹介いたします。

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病

気です。初期の自覚症状はありません。骨がもろくなった

後で、骨折が最初の症状となることが多いです。股関節、

脊椎、および、手首が最も骨折しやすい部位です。脊椎を

骨折すると、背中や腰がまがり、身長が縮み、慢性的の背

痛が引き起こされます。股関節の骨折は、骨粗しょう症

によって引き起こされる最も深刻なもので、永久的な障

害や時には死をもたらしることがあります。高齢期には骨

を保護する対策を講じることが大切です。これらの対策

には、カルシウムやビタミンDを豊富に含む健康的な食

事をし、規則的な運動を心がけ、健康的な生活を送り、

時には投薬治療を行うことなどがあります。

危険要因

- 以下に該当する場合は、骨粗しょう症または骨折のリス
- クが高いといえます。
- 女性である
- 高齢である (50歳以上)
- 低体重である
- 閉経後である、または閉経前に卵巣摘出手術をした
- (いずれも女性ホルモン剤のエストラロゲン¹の減少を招く)
- 成人で骨折の経験がある

- 成人で骨折の経験のある近親者がいる
- 長期に渡りカルシウムの摂取が少ない
- 身体活動が不十分である
- 現在喫煙している
- アルコール依存症である
- コルチコステロイド剤および抗けいれん薬などの特定
- 薬品を服用している
- 神経性無食欲症にかかっていたことがある

カルシウムとビタミンD

カルシウムは、健康で強い骨を生涯維持していく上で
欠かせません。50歳未満の成人女性は、一日あたり
1000mgのカルシウムが必要で、50歳以上の女性は、
一日あたり1200mgのカルシウムが必要です。カルシウ
ムを豊富に含む食品は多くはありません。カルシウムを
含む食品の一例は以下の通りです。

- アーモンド
- プロキオリ
- カルシウム強化オレオシジュース
- カルシウム強化豆乳
- カルシウム強化米
- 骨付きいわしの缶詰
- 骨付き鮭の缶詰
- 緑葉野菜
- 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム

乳製品を消化吸収できない体質の人も多くいます。これ
は、乳糖不耐症と呼ばれています。乳糖不耐症の場合は
以下の方法でカルシウムを摂取しましょう。

- 乳製品は一日かけて少しずつ摂取する
- 乳成分を含まない、カルシウムを豊富に含む食品を摂
取する
- カルシウム・サプリメントを服用する
- 乳製品の消化を助けるラクターゼの錠剤を服用する

Osteoporosis



Osteoporosis is responsible for more than 1.5 million fractures annually, including 300,000 hip fractures, approximately 700,000 vertebral fractures, 250,000 wrist fractures, and more than 300,000 fractures at other sites.*

When you think about your health, you probably don't think about your bones. But keeping your bones healthy and reducing your risk of fractures by preventing osteoporosis is very important throughout life and especially as you get older. Here's some important information to help you.

What is osteoporosis?

Osteoporosis is a disease that makes bones fragile and more likely to break. There are no symptoms to warn you. The first sign is usually a fracture that occurs after your bones have already become fragile. Fractures occur most often in the hip, spine and wrist. Spinal fractures cause stooped posture, loss of height and chronic back pain. Hip fractures, the most serious consequence of osteoporosis, can result in permanent disability and even death. You can take steps to protect your bones in your older years. These include a good diet with plenty of calcium and vitamin D, a regular exercise program, a healthy lifestyle and, sometimes, medication.

Risk factors

Factors that increase your chances of having osteoporosis and fractures include:

- Being female
- Being older (50+ years)
- Low body weight
- Menopause or surgery to remove both ovaries prior to menopause (resulting in lower levels of the hormone estrogen)
- History of fractures as an adult

- Close relative with history of fractures as an adult
- Long-term low calcium intake
- Inadequate physical activity
- Current cigarette smoking
- Alcoholism
- Use of certain medications such as corticosteroids and anticonvulsants
- History of anorexia nervosa

Calcium and Vitamin D

You need calcium to help maintain healthy, strong bones throughout your life. Adult women under age 50 need 1,000 mg of calcium every day. Over age 50, they need 1,200 mg of calcium every day. Many diets are low in calcium. Examples of foods that contain calcium include:

- Almonds
- Broccoli
- Calcium-fortified orange juice
- Calcium-fortified soy milk
- Calcium-fortified rice
- Canned sardines with bones
- Canned salmon with bones
- Dark green leafy vegetables
- Milk, yogurt, cheese, ice cream

Many people have trouble digesting milk products. This is called lactose intolerance. If you are lactose intolerant, here are some things you can do:

- Eat dairy foods in small amounts spread out over the day
- Eat more nondairy, calcium-rich foods
- Take calcium supplements
- Use lactase pills, which make milk products more digestible



Vitamin D helps your body absorb calcium. You need 400-800 IU of vitamin D every day. Most people get enough vitamin D from such sources as:

- 15 minutes of exposure to sunlight
- Egg yolks
- Saltwater fish
- Fortified dairy products
- Vitamin and mineral supplements

Exercise

Physical activity is also important to prevent osteoporosis and reduce falls that can result in fractures. Weight-bearing exercises can help you maintain strong bones. Examples include:

- Walking
- Climbing stairs
- Dancing
- Lifting weights

Other kinds of exercise will help you increase your flexibility and improve your balance to prevent falls. Examples include:

- Bike riding
- Swimming
- Yoga

Talk to your doctor about an exercise program that is safe for you. If you have low bone density or osteoporosis, you should protect your spine by avoiding exercises and activities that flex, bend or twist your spine.

A healthy lifestyle

Smoking and drinking too much alcohol are bad for bones. To protect your bones, do not smoke, and if you drink alcoholic beverages, do so in moderation.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, please visit www.uhcasian.com.



Sources: Adapted from National Institutes of Health.

*http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/default.asp. UnitedHealthcare is not affiliated with this Web site.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける作用があります。一日あたり400-800IUのビタミンDが必要ですが、ビタミンDは以下により十分摂取することができます。

・15分間日光浴をする

- ・卵黄
- ・海水魚
- ・強化乳製品
- ・ビタミンDのサプリメント

運動

身体活動は、骨粗しょう症の防止や、転倒による骨折のリスクを減らす上で重要です。強い骨を維持するためにには、体重負荷運動をするようにします。

主な例：

- ・ウォーキング
- ・階段昇降運動
- ・ダンス
- ・タニシ

また、他の運動も柔軟性を高め、バランス感覚を良くし、転倒防止につながります。主な例：

- ・サイクリング
- ・水泳
- ・ヨガ

自分にとってどの運動が安全か、担当医に相談しましょう。骨密度が低い場合、または骨粗しょう症の場合には、背骨を曲げたような動作を伴う運動や活動は避け、脊椎を保護しましょう。

健康な生活スタイル

喫煙および飲酒のしすぎは、骨に良くありません。骨を保護するために禁煙をし、飲酒は適量を心がけましょう。

UnitedHealthcareの米国アジア系市場についての詳細は、www.uhcasian.comにてご確認ください。



出典：国立衛生研究所。

「http://www.nlm.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/default.asp。UnitedHealthcareは、当ウェブサイトとは提携していません。本書は、参考資料として作成されたものです。本書記載の項目、またはその他の健康状態についてのご質問は、担当医にお尋ねください。保険補償提供者は、UnitedHealthcare Insurance Company またはその関連会社です。管理サービス提供者は、UnitedHealthcare Insurance Company、United HealthCare Services, Inc.、またはその関連会社です。