福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいれふ

自分の体を知って、いざススメ!

健診のススメ!通信

2020 Winter

31号



赤坂駅から
徒歩5分!

骨づくりは若い頃から!

将来の
骨の健康を
考えてみましょう

骨太生活のススメ

骨は私たちの身体を支え、脳や内臓を守っています。

骨量は成長期に増加し、20歳頃にピークを迎え、中高年になると低下します。

若い頃に骨量を高めにしておくと、将来的に骨粗しょう症の発症を遅らせることが可能です。

骨の健康には、食事や運動をはじめとしたライフスタイルも関係します。

骨を健康に保つ生活を意識して健康寿命を延ばしましょう。

健診、教室のお問い合わせ・予約は ☎092-751-2806 受付／9時～17時

1

STUDY & TRY!

年齢とともに骨量は変化！

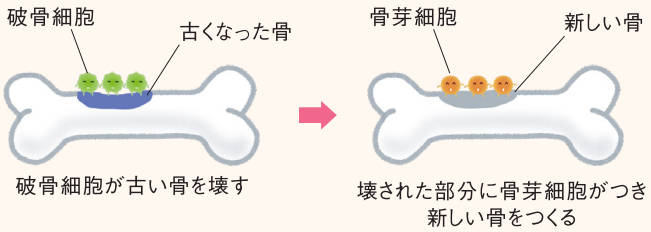
骨は固くて変化していないようですが、髪や皮膚と同じように新陳代謝を繰り返して、毎日少しずつ生まれ変わっています。若い頃は約2年間、高齢になると約5年間で全身の骨が再生されます。

骨の新陳代謝

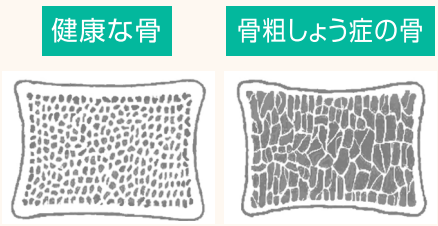
骨は古くなった骨を壊す破骨細胞と新しい骨を作る骨芽細胞のバランスのとれた働きによって、骨に含まれるカルシウムなどの骨量が安定し強さが保たれています。

女性は、加齢に伴い女性ホルモン（エストロゲン）が減ると破骨細胞の働きが盛んになり、骨芽細胞の働きが追いつかなくなるため骨量が減ってスカスカになった状態、いわゆる骨粗しょう症になりやすく、骨折のリスクが高くなります。

骨代謝のバランス



骨粗しょう症になった骨の断面



骨粗しょう症の骨の内部は骨が細くて少なく、スカスカした構造になっています。

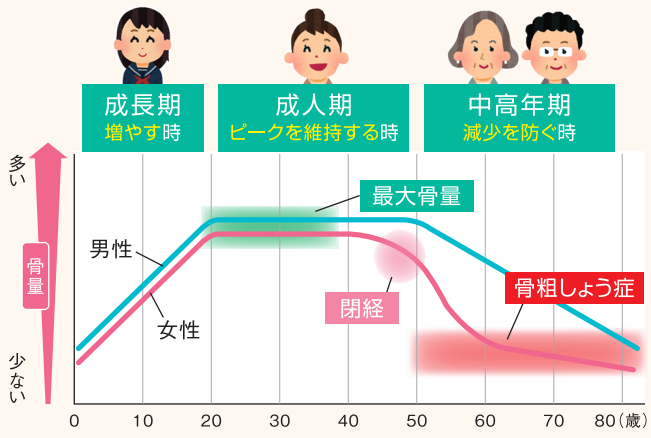
最大骨量アップで骨老化を予防！

生まれた瞬間から骨は成長とともに増え続け、20歳頃にピークとなります。ピークとなった骨量は平均して40歳頃まで続きますが、女性の骨は、閉経後、女性ホルモンの分泌が減ることに加え、腸でのカルシウムの吸収が悪くなるなどの理由で骨量は減少します。男性も50歳頃から徐々に減少します。

そこで、若い頃に、食事や運動に気を配り、骨量のピークを長い間保つ努力が骨粗しょう症の予防に役立ちます。

年齢による骨量の変化

いかに骨量を減らさないようにするかが課題です。



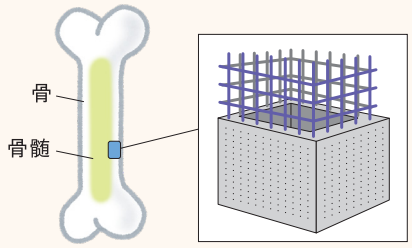
骨の強さは、骨密度+骨質！

骨の強度は、骨密度と骨質の2つの要因からなり、骨粗しょう症は、骨密度の低下と骨質の劣化の両方が影響します。骨の構造を鉄筋コンクリートに例えると、鉄筋がコラーゲン（骨質）、コンクリートがカルシウム（骨密度）などのミネラルです。

骨の強度を鉄筋コンクリートに例えると

骨の強さ	=	骨密度（※）	+	骨質
丈夫な建物		コンクリート（カルシウムなど）		鉄筋（コラーゲン）

（※）骨密度とは…骨量を骨の体積で割った量



鉄筋部分がコラーゲン、コンクリート部分がカルシウムなどに例えられます。

2 STUDY & TRY!

骨粗しょう症の原因を知り、できる対策を

骨粗しょう症は、食事や運動で予防することができるので取り組んでみましょう。特に若い頃に食事制限をすると、十分な骨が作られなくなります。偏食、朝食抜き、無理なダイエットなどはひかえましょう。

骨粗しょう症の原因

とり除ける原因

改善できる!

- やせすぎ、無理なダイエット
- とりすぎ… アルコール、コーヒー、紅茶、食塩（漬物・練り製品・麺の汁など）、リン（加工食品・清涼飲料水など）
- 不足…… カルシウム、ビタミンD（魚・きのこなど）、ビタミンK（納豆・青菜など）、たんぱく質（魚・肉・卵・大豆・乳製品など）、運動
- 日光にあたらない、喫煙など

とり除けない原因

加齢（食事量が減る、栄養素の吸収低下）、女性（遅い初潮、早い閉経、女性ホルモン低下※、卵巣摘出）、胃摘出、遺伝、ステロイド剤の長期服用など

※女性ホルモンは、破骨細胞の働きを抑制、骨細胞・骨芽細胞の活性化、骨での活性酸素を抑制し骨質を保護、腸でのカルシウム吸収を増加させるなどの働きがあります。女性ホルモン低下は骨粗しょう症を促進する要因の一つです。

糖尿病で骨粗しょう症！

糖尿病になると、高血糖により終末糖化産物が蓄積し、骨の新陳代謝が落ちてしまいコラーゲンが弾力を失います。これにより骨質が低下し、骨折しやすくなるのです。
糖尿病をコントロールすることが、骨粗しょう症の予防にもつながります。

やせすぎ要注意！バランスよい食事、カルシウムを積極的に！

食事はバランスよく食べることが最も大切です。特に、カルシウムは食事から1日に700～800mgの摂取が推奨されていますが、20歳代の日本人女性では1日の摂取量が必要量の半分程度（384mg）と極めて少ない結果です（2018 年国民健康・栄養調査）。たんぱく質源が不足すると、骨や筋肉を作る材料不足になり、骨折のリスクが高まります。
また、やせすぎは骨粗しょう症の危険因子の一つであるといわれています。極端なダイエットによる栄養不足は、将来の骨量に悪影響を及ぼします。適正な体型を維持しましょう。

カルシウムを多く含む食品

日持ちのする食品を常備し手軽にプラスしよう!

乳製品

- 牛乳200g 220mg
- スキムミルク6g（大さじ1） 66mg
- ヨーグルト80g 96mg
- チーズ20g 126mg

大豆製品

- 木綿豆腐100g（約1/3丁） 93mg
- 納豆40g（1パック） 36mg
- 厚揚げ100g 240mg

骨ごと食べる魚

- 桜エビ7g（大さじ1） 140mg
- 煮干し5g（10尾） 110mg
- サバ缶詰60g 156mg

青菜・海藻・種実類

- 小松菜100g 170mg
- 春菊100g 120mg
- 切干大根（乾）20g 100mg
- カットわかめ2g 16mg
- ごま9g（大さじ1） 108mg

赤字はカルシウム量

骨はカルシウムの貯蔵庫！

体内のカルシウムの99%は骨や歯の中にあります。残りの1%は他の組織や血液中にあり、筋肉収縮や、血液凝固、神経伝達などに関わる重要な働きをしています。カルシウムをとる量が少ないと、血液中のカルシウムが不足し骨を溶かして補おうとします。その結果、骨の中のカルシウムが不足するのです。

ビタミンDは、唯一体内で生成されるビタミン！

ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を高め、尿へのカルシウムの排泄を減らす大切なビタミンです。魚やきのこを積極的にとって、適度に日光を浴びることで生成されます。特に冬は、日照時間の短さや、肌を露出しなくなることが影響し不足しがちになるので、日光にあたりましょう。

3 STUDY & TRY!

活動量を増やして骨に負荷を！

成長期に十分な運動を行うことは、骨量の獲得に効果があります。座ってばかりの生活をしていると、知らないうちに骨粗しょう症が進行している可能性があります。日光を浴びながらの散歩を日課にしたり、階段の上り下りをとり入れるなど、日常生活で身体を動かすことが大切です。

筋トレで、さらに骨を作りましょう！

筋トレにより骨に負荷がかかると、その刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなったり、血流がよくなることで骨を作る骨芽細胞の働きが活発になります。そのため、筋トレにより普段から骨に適度な負荷をかけることが、強い骨を保つためには大切です。また、筋トレにより筋力とバランス能力が向上し、転びにくくなり骨折予防につながります。

筋力トレーニングも大事

開眼片足立ち

左右の足を1分ずつ 1日3回

安定したものにつかまり、反対側の足を地面につけて片足立ちします。体重を片足にのせることで、倍の負荷を与えます。バランス感覚が鍛えられ転倒予防になります。



スクワット

10回1セット（慣れてきたら3セットに）

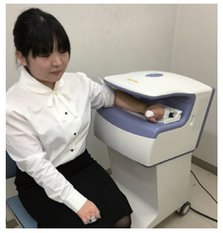
肩幅より広めに足を開き、手のひらを足のつけ根にあてて、ゆっくり腰を下ろし、腰を上げる。膝がつま先より前に出ないように注意!



40歳になったら受診してみませんか？

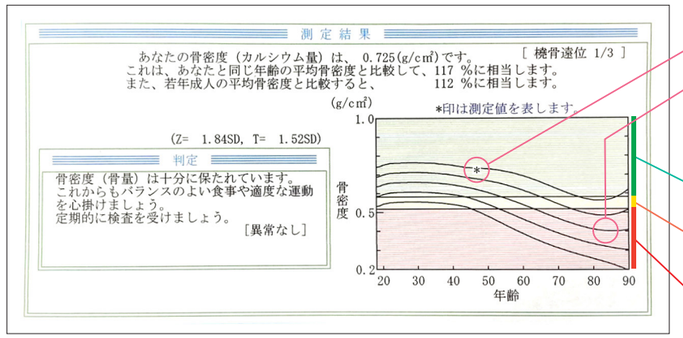
骨粗しょう症検査

骨粗しょう症は静かな病気で、ほとんど自覚症状がありません。自分の骨密度を知ることが骨粗しょう症予防の大切な一歩です。


前腕骨の骨密度を測定

結果は若年成人の平均骨密度と比較します。

若年成人（20～44歳）の骨密度の平均値を100%として、現在のあなたの骨密度が何%であるかによって判定しています。



◀測定結果の一例
「*」があなたの測定値を表しています。
まん中の曲線が同年齢の平均値です。

若年成人の平均骨密度と比較して

90%以上	異常なし（定期的に検査を受けましょう）
80～89%	要指導（年に一回検査を受けましょう）
79%以下	要精検（念のため医療機関を受診しましょう）

骨粗しょう症の検査には、前腕骨、腰骨や大腿骨の骨密度を測定する方法、血液検査、尿検査などによる方法があります。診断は、検査や臨床症状から、総合的に医療機関で行います。

総合健診のごあんない　2021年1月▶2021年3月

要予約　託児可能（500円）

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。お気軽にお問い合わせください。

項　目	概　要　日 開催日や時間など　対 対象者　¥ 料金		
よかドック	対40～74歳の福岡市国民健康保険加入者　¥500円		
よかドック30	対30～39歳の福岡市民の方　¥500円		
胃がん検診	胃 透 視 対40歳以上の福岡市民の方　¥600円 ※平日夜間は実施しません	胃内視鏡 2年度に1回受診可 対50歳以上の偶数年齢で福岡市民の方　¥1,800円 ※平日夜間は実施しません	胃がんリスク検査（※） 対年度中に35歳または40歳になる福岡市民の方 ¥1,000円
大腸がん検診	対40歳以上の福岡市民の方　¥500円		
乳がん検診	対40歳以上の女性で福岡市民の方　¥1,300円（40歳代）、1,000円（50歳以上）女性技師が対応。マンモグラフィのみの検診となります。 2年度に1回受診可		
子宮頸がん検診	対20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400円　2年度に1回受診可		
肺がん検診 （胸部X線撮影）	対40歳以上の福岡市民の方（65歳以上は結核検診を含む） ¥500円（喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます）		
骨粗しょう症検査	対40歳以上の福岡市民の方　¥500円　日 ①1/10（日）②1/12（火）③1/23（土）④1/31（日）⑤2/7（日）⑥2/23（火・祝）⑦3/6（土）⑧3/9（火）⑨3/21（日）		

（※）胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。

総合健診カレンダー

□ 土曜・日曜・祝日…　8時30分～10時30分

□ 火曜日…18時～19時

1月

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	・	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	・	・	・	・	・	・

2月

日	月	火	水	木	金	土
・	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	・	・	・	・	・	・

3月

日	月	火	水	木	金	土
・	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	・	・	・

■ マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。
よかドックは全日程女性医師です。

ワンコインで！年会費・登録料不要　にこにこルーム運動教室

あいれふ4F

新型コロナウイルス感染症対策のため、急遽教室内容を変更したり休講にする場合があります。
ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

火　曜 10時30分～11時20分	水　曜 10時30分～11時20分	木　曜 10時30分～11時20分
健康運動指導士による介護予防運動教室 西内久人先生　先着20名 身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と筋肉や骨を無理なく丈夫にする体操を実施。介護予防の身体づくりを行います。	健康運動指導士による体力回復ストレッチ＆筋トレ 荒木智子先生　先着20名 身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と筋肉をつける筋トレ。全身の筋肉のばしと軽めの筋トレ教室です。	健康運動指導士による呼吸法をとりいれたロコモ予防教室 出口一善先生　先着20名 正しい呼吸法、指と目の連動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。

教室時間は10時30分～11時20分（受付は10時10分からです）

•講師研修などのため、祝日はお休みをいただきます。•マスクの着用をお願いします。•更衣室の利用制限にご協力ください。•欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。•教室が始まってからの入室はできません。ご協力をお願いします。

にこにこルーム運動教室の参加のお申し込みはお電話で！　先着順

080-4310-3939

•受付は……
前の週の教室終了翌日から
•受付時間……
平日の9時から12時まで

•予約は電話で受付ます。予約受付時間はお守りください。
•電話のお掛け間違いにご注意ください。

各教室のごあんない　2021年1月▶2021年3月

要予約　託児可能（500円）

日 開催日や時間など　¥ 料金　対 対象者

各教室には定員がございます。予約人数によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症対策のため、急遽教室内容を変更したり休講にする場合があります。
ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。
ホームページには、「健康ニュース」や「健康あれこれ」なども掲載しています。ぜひご活用ください。　あいれふ

項　目	概　要
禁煙教室（禁煙サポート）	実践的な禁煙方法についての講話や、禁煙後の体重増加予防のための運動指導など。 日 ①1/30（土）②2/27（土）10時～11時30分　¥1,000円　対 たばこをやめたいと考えている方
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、適切な食事、運動指導、ヘルシーランチの実食など。日 ①1/16（土）②2/6（土）③3/13（土）10時～15時　¥1,000円（同伴者も同じ）　対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方
気軽に糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、料理モデルを使った食事チェック、運動指導など。日 ①1/25（月）②3/25（木）13時30分～15時30分　¥500円（同伴者も同じ）　対 糖尿病や食事について学びたい方
歯周病予防教室（歯周病検診）	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策など。日 ①1/24（日）②2/28（日）③3/28（日）（総合健診と同時受診可）10時～12時　¥1,000円　対 歯周病が気になる方（18歳以上）
ヘルシースクール	健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の方は、その結果に応じて指導します。 日 年末年始（12/29～1/3）を除く日の9時～17時　¥無料　対 健康の保持に興味がある30歳代市民の方
ニコニコペース健康教室 託児不可	スポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。最初と最後に血圧測定をします。日 ①1/16（土）②2/20（土）③3/20（土・祝）（毎月第3土曜開催）14時～16時　¥年会費2,000円（体験は無料）　対 楽しくウォーキングをしたい方　**※予約は当月の1日からです（1月は4日から受付です）**
やせナイト塾（生活習慣改善教室）	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回と3カ月後に体力年齢と体組成測定をします。日 ①1/7～1/28②2/4～2/25③3/4～3/25の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室（全5回1セット）、19時～（2時間程度）　¥1,000円（1セット）　対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方（18歳以上）
楽しくおいしく健康料理教室	講習、調理説明、実食を通して、毎日の食生活ですぐに実践できるバランスのよい「食」を学びます。 日 ①2/27（土）10時30分～13時　¥1,000円　対 健康食について学びたい方　イメージ▶ 
ウエルネスレストラン開放Day	料理モデルを自由に組み合わせて管理栄養士より食事バランスのアドバイスが受けられます。 日 ①3/26（金）10時、11時、13時、14時～各回40分間程度　¥無料　対 食事について学びたい方

自宅でできる運動動画のごあんない

ホームページおよび「YouTube」に運動指導士やトレーナーによる「**自宅でできる運動の動画**」を掲載しました！正しいスクワットの仕方や椅子で簡単にできる体操など、たくさんの動画を掲載しています。ぜひQRコードを読み込んでご覧ください！自宅で安全に体を動かして、お家時間を有意義なものにしましょう。

YouTube





総合健診、教室のお問い合わせ・予約電話は
092-751-2806
受付時間／9時～17時

福岡市健康づくりサポートセンター
（管理運営：福岡市医師会・鹿島建物共同事業体）
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階
☎092-751-7778　FAX 092-751-2572
http://www.kenkou-support.jp/

交通のご案内
〈地 下 鉄〉「赤坂」駅（3番出口）より徒歩約4分
〈西鉄バス〉「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分（那の津通り）
「法務局前」バス停より徒歩約3分（昭和通り）
「赤坂門」バス停より徒歩約4分（明治通り）

Instagram

ホームページ

あいれふ