

労働災害・転倒による骨折の大きな要因！

骨粗しょう症

骨がもろくなり、簡単に骨折しやすくなる病気

例えば・・・



手をついた



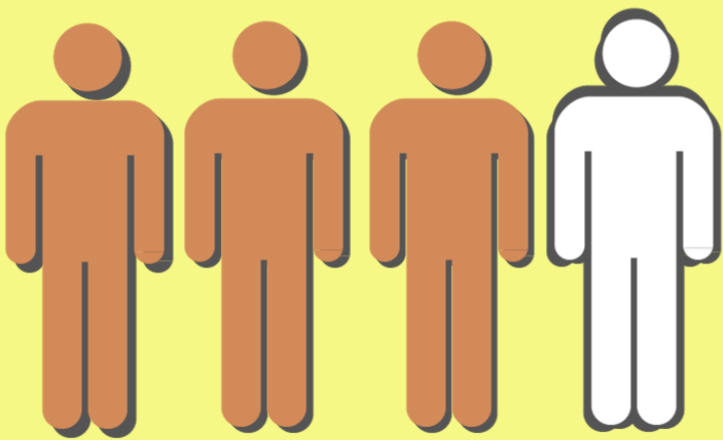
荷物を持った



自分の体重に負けて
背骨がつぶれる

女性は骨粗しょう症になりやすい！（男性の約3倍）

更年期にみられる女性ホルモンの減少により発症しやすく、
中高年齢女性における転倒災害・骨折が問題となっています
（平均休業日数：48.5日）



引用：厚生労働省 転倒災害防止リーフレット「中高年齢の女性を中心に」版

←男性においても以下で発症リスク増

- ・ 運動不足（骨への刺激不足）
- ・ 過剰飲酒（カルシウム排出等）
- ・ 喫煙（骨への血流量低下等）

予防のポイント：20歳の骨密度を維持すること！

運動

骨に負荷のかかるウォーキングなど

食事

カルシウムを多く含む食品を食べる

検診

骨粗しょう症検査で自身の骨量を知る



お住いの自治体のHPをご確認ください。
柏市では40歳～70歳の女性に5歳刻みで5月末ごろに受診券をお送りしています。