

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる??

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ～骨粗しょう症～

骨粗しょう症は閉経後の女性が発症しやすい病気のひとつです。約1000万人以上の患者さんがいるといわれています。

◆骨粗しょう症とは

骨の代謝バランスが崩れて骨がもろくなった状態のことで、咳をしたり、くしゃみをしたり、重いものを持ったりなどのちょっとしたきっかけで、容易に骨折するようになります。骨折が起こりやすい部位は、背骨・手首の骨・太ももと腕の付け根の骨などです。女性は閉経後、骨を作る細胞を活性にする女性ホルモン（エストロゲン）が激減するため、発症しやすくなります。

◆身長が低くなるのは圧迫骨折が原因？

骨粗しょう症になると、骨がもろくなるため、いつの間にか骨折していることがあります。体の重さを支えられず、背骨が押し



つぶされ、圧迫骨折すると背中が丸くなって身長も低くなります。

骨を強くするためには、骨の形成に役立つカルシウム、ビタミンDなどの栄養素を積極的に摂ることが大切です。ビタミンDは日光浴でもつくられるため、運動をかねて外へ出る機会を増やしてみましょう。

◆骨密度を定期的にチェックしよう

自分は元気だと思っていても、骨密度がYAM（若年成人平均値）の70%以下で骨粗しょう症と診断されることもあります。定期的に整形外科を受診して骨密度を測り、骨の状態をチェックしてください。

まちがいさがし答え：①ロボットさんが持っている筆の形が違う②男の子の帽子が違う③パレットの上の絵具の数が違う④絵具の垂れ方が違う⑤右下の草の長さが違う