

人生 100 年時代を生きる (5)

「骨の健康状態」を知る

「骨」は、18 才~20 才までに「骨密度」が最大化します。しかし「生活習慣のみだれ」（偏った食事、無理なダイエット、運動不足）等が、原因で 十分に骨が成長しないと、年を重ねた時「骨密度」が少し下るだけで「骨粗しょう症」になる危険性があるのです。

あなたの骨はすでにもろくなっているかも？
骨の老化は 40 代で始まっています。40 代の人に「骨折発生率」が増大しています。40 代になったら「骨の健康」に注意が必要です。40 才になったら「骨検診」を受けて、一度「骨密度」を計ってみるのが、オススメです。「骨密度」80%未満の人は、予備軍です。「骨密度」70%未満の人は「骨粗しょう症」の疑いが、あります。「骨検診」は、人間ドックで、測れます。