

どのような人が骨粗鬆症になりやすい？

骨粗鬆症になる要因はさまざまです。

食生活

- ダイエット(極端な食事制限)
- カルシウム、ビタミンD、ビタミンK不足
- 食塩、リンの過剰摂取



嗜好品

- アルコールやコーヒーの多飲
- 喫煙



運動不足や日照不足



病気や薬

- ステロイド薬や抗癌薬などの服薬
- 糖尿病や関節リウマチなどの病気
- 胃切除後など



加齢

- 高齢者



性別

- 女性



遺伝

- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- 痩せている



骨折歴



骨粗鬆症の危険因子の中には、「避けられるもの」と「避けられないもの」があります。生活習慣を改善するなど、努力で避けられる危険因子はできるだけ減らすように心がけましょう。