

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)を予防しましょう!

糖尿病でない方と比べたときに、1型糖尿病の方で3~7倍、2型糖尿病の方で1.3~2.8倍骨折しやすいといわれています。

また、食生活の乱れや加齢、合併症の有無なども関係してきます。

食 事

カルシウムやビタミンDは不足しがちな栄養素なので、心掛けて摂るようにしましょう。

ビタミンD



カルシウム



運 動

運動不足は筋肉の低下を起し、転倒しやすくなります。階段昇降や散歩だけでも、筋肉を鍛えることはできます!



日 光 浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食事からだけでなく日光が皮膚に当たることで体内でも作られます。

冬であれば、30分~1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター