



目次

1章 骨粗松症はどのような病気でしょうか

- 1 骨粗松症はどうして恐いのでしょうか
- 2 骨粗松症になっていることはどのようにしてわかるのでしょうか
- 3 骨粗松症はどのような病気と間違われやすいのでしょうか
- 4 骨粗松症を診断するにはどのような検査をすればよいのでしょうか
- 5 骨の量と強さを測るにはどうしたらよいのでしょうか

2章 どのような人が骨粗松症になりやすいのでしょうか

- 1 世界で骨粗松症の多いのはどこでしょうか
- 2 気候風土と骨粗松症
- 3 栄養、体格と骨粗松症
- 4 生活習慣、運動と骨粗松症

3章 骨粗松症はどうして起こるのでしょうか

- 1 骨のでき方と維持
- 2 人の一生と骨粗松症
- 3 カルシウムと骨
- 4 ホルモンと骨

4章 栄養、肥満と骨粗松症

- 1 カルシウム
- 2 リン

3 たんぱく質

4 ナトリウム

5 糖

6 肥満

5章 骨粗松症にならないためにはどうしたらよいでしょうか

1 生活様式と日常生活の動作

2 骨粗松症にならないための食事

3 骨粗松症にならないための生活習慣

4 運動による骨粗松症の予防