



院長
伊藤 真理子
プロフィール

真理子先生の

女性の



骨粗しょう症①

健康診断などで身長を計ってみて「以前と比べて低くなったのでは」と感じた方はいらつしやいませんか？ そんな時に疑われるのが「骨粗しょう症」です。

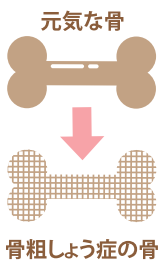
吸収が形成を上回ると

骨粗しょう症は骨が脆くなり、ちよつとした衝撃にも耐え切れず骨折してしまつたり、寝たきりの原因にもつながる怖い病気です。

骨はコラーゲン、カルシウム、マグネシウム、ナトリウムといった素材でできています。古い骨は破骨細胞によって壊され（骨吸収）、骨芽細胞

が新しい骨をつくります（骨形成）。この吸収と形成を毎日繰り返すことで健康な骨が保たれているのです。

ところが吸収と形成のバランスが崩れ、骨をつくるより骨が壊される方が早まると骨量が減少し、骨粗しょう症になります。骨は次第にスカスカになり、脆くなって骨折しやすくなります。



高齢期の女性に多く

骨粗しょう症の患者数は全国で約1100万

人。その8割が女性で、特に更年期を過ぎた女性が大半です。骨量は40歳ごろまではほとんど変わりますが、閉経を迎える時期に急激に減り始めます。閉経で女性ホルモンの分泌が低下し、骨芽細胞の活動が衰えるからです。

このほか痩せている方、運動不足で筋肉が弱い方などは骨への負担がかからず骨が鍛えられませんが、また喫煙や飲酒、偏食、胃腸の弱い方はカルシウムの吸収が減つてしまします。

身内に背中が曲がつたり骨折した方がいる方は特に注意が必要でしょう。

無謀な減量も危険

女性の骨は10代後半までにつくられます。その骨が充実してしつかりした骨になるまでさらに10年以上。最近の若いお嬢さんはこの大切な時期に無謀なダイエットなどなさるものですから…。将来を考えるととても気がかりです。

■年齢と骨量の推移

