



院長  
伊藤 真理子  
プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

# 女性のミカク

## 骨粗しょう症 ①

雪の季節になりました。転んで骨折などなさからめよう。今回は骨折しやすい「骨粗しょう症」のお話です。

寝たきりになりやすく

骨粗しょう症は骨がもろくなって軽い衝撃でも骨折しやすくなり、ひいては寝たきりにもつながる怖い病気です。患者さんの多くが女性です。

体内では古い骨が破骨細胞で壊される「骨吸収」と、骨芽細胞が新しい骨を作る「骨形成」が毎日繰り返されており、その結果として健康な骨が保たれています。

このバランスが崩れ、

骨量が減少すると骨粗しょう症になり、骨はスラスカになって骨折しやすくなるのです。



0次予防が大切

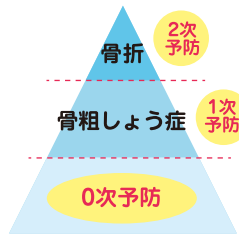
ただ、骨粗しょう症は「沈黙の疾患」とも呼ばれ、骨折して初めて分かることの多い病気です。

患者さんの8割近くが診断されていないとも言われています。

怖いのは、一度骨折すると次々に骨折しやすくなることです。ですので骨折しないようにする「1次予防」、一度骨折

した人が再度の骨折をしないようにする「2次予防」、そして何より骨粗しょう症にならないようにする「0次予防」が最も大切でしょう。

■骨折の予防



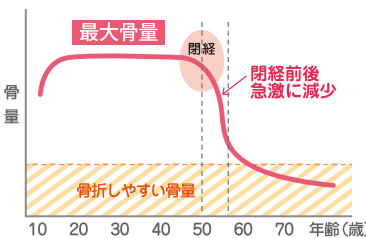
若い人もご用心

女性ホルモンには骨吸収を抑える優れた働きがあります。女性ホルモンが急激に減少する閉経前後、つまり更年期は骨が弱くなりがちです。若くても女性ホルモンが少ない方や、出産して

女性ホルモンが減る時期はご用心。

また食生活に偏りがある、無理な減量をしている、胃腸が弱いなどといった方も骨を構成するカルシウムの吸収が減る可能性があります。心配です。

■女性の年齢と骨量の推移



0次予防のうえで一度は医療機関で骨密度を測ってもらい、自分の骨の状態を知っておく心安かもいけません。