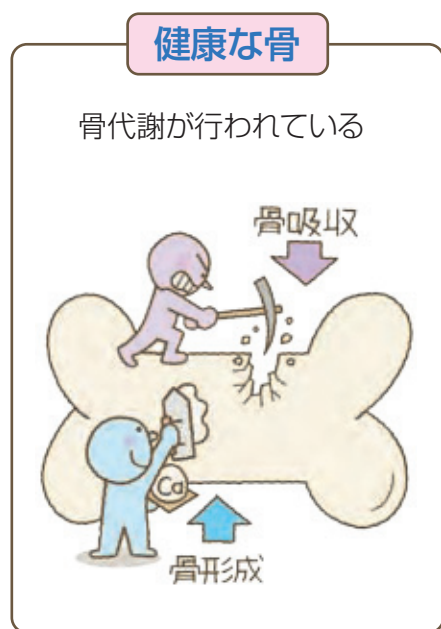
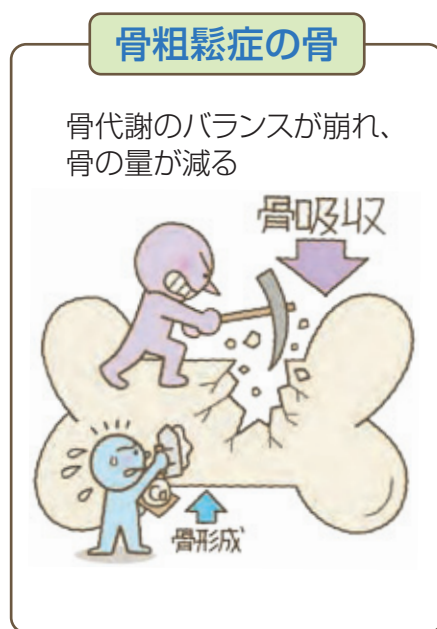


骨粗鬆症の原因は？

骨粗鬆症は閉経後の女性や高齢者に多くみられ、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる疾患です。骨は髪の毛や皮膚と同じように、常に新陳代謝が行われています(骨代謝)。この骨代謝のバランスが崩れ、骨量の減少や骨質の劣化により、骨粗鬆症を起こしやすくなります。



骨は、骨をつくる細胞による「骨形成」と、骨を壊す細胞による「骨吸収」を繰り返すことによって、骨の量を維持しています。

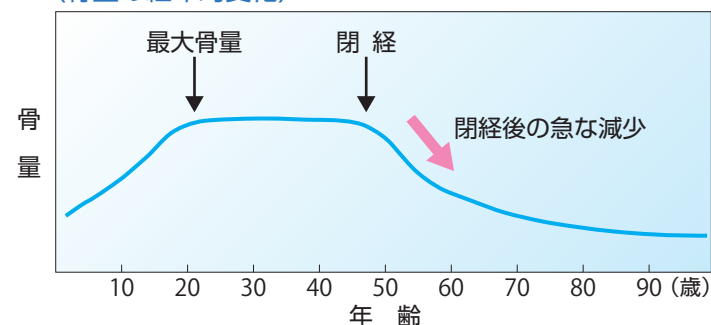


加齢や閉経後のエストロゲン欠乏状態などが原因で骨代謝のバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回るために、骨の量が減ったり、石灰化を十分に進行させることができなくなったりします。

若年期に骨密度を高くして骨粗鬆症を予防しましょう!

若年期に骨密度を高くしておくとも後年になっても骨折しにくいといわれています。丈夫な骨の形成には、生活習慣(特に食習慣と運動習慣)が大きく影響しており、偏食や運動不足、過度のダイエットは骨密度を低下させてしまいます。若年期に必要な栄養素(カルシウムやビタミンDなど)をしっかり摂取し、身体活動を励行することが骨粗鬆症の発症予防に重要であると考えられています。

〈骨量の経年的変化〉



鈴木隆雄: 日本臨床, 62(増2): 225-232, 2004より改変

骨密度は、生活習慣のほかに遺伝的な影響も受けるため、その両者を考慮した骨密度の管理が必要です。生活習慣を見直し、家族全員で骨粗鬆症の予防に取り組みましょう。