

骨粗鬆症とは、骨の量が減り、スカスカにもろくなった状態です。

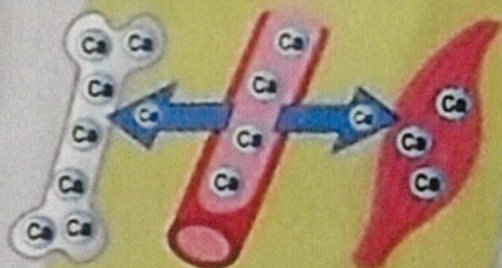
骨粗鬆症になると、転倒など、ささいなことで骨折してしまい、寝たきりにつながる原因として深刻な問題となっています。

なぜ骨量は低下するのか？

カルシウム

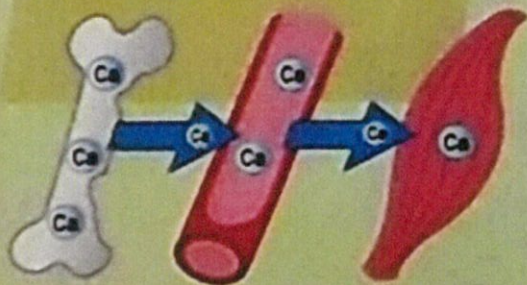
正常なカルシウムの働き

体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられています。残りの1%は血液中にあって、神経の伝達や筋肉の収縮などに関わる大切な役割を担っています。



カルシウムが不足すると？

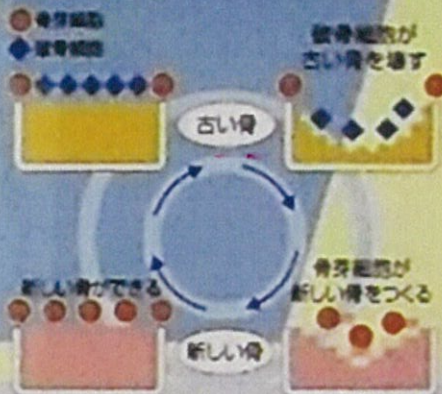
食事からのカルシウムの摂取が不十分で、血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムから補給されます。このような状態が続くと、骨の形成がスムーズにいかず、骨がもろくなってしまいます。



健康ですか？ あなたの骨

骨代謝の仕組み

骨は常に古い骨を溶かして、新しい骨を作るという新陳代謝を繰り返しています。しかし、このバランスが崩れ、骨が壊れるスピードに形成が追いつかなくなると、骨量が減り、骨がもろくなります。



なぜ加齢骨量は低下するのか？

骨は、体の成長が終わる20歳頃まで増加し続け、40歳を過ぎると低下していきます。

また、女性ホルモンには骨量の減少を抑える働きがあります。閉経後には、女性ホルモンの分泌量が10分の1以下に減少します。女性はもともと男性より骨量が低く、さらに女性ホルモンの影響も受けるため、若いうちから骨量を保つ生活習慣を身に付けておくことが大切です。

加齢に伴う骨量の変化

