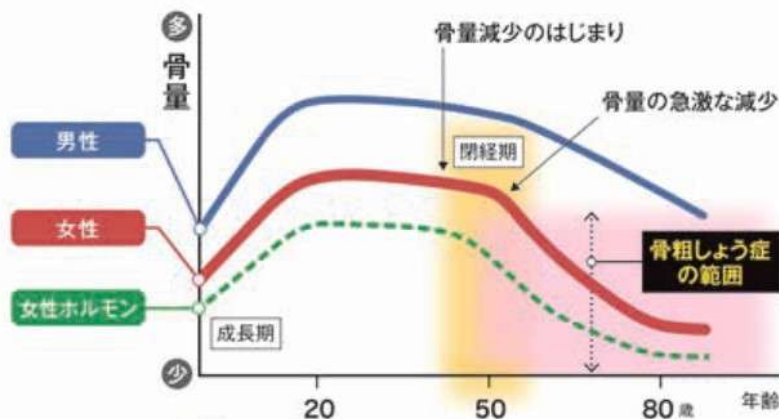




骨は年齢で変化する



骨の強さを表す「骨量」は、20歳頃にもっとも高くなり、40歳半ばまで維持されますが、女性は閉経前後の数年間に急速に減っていきます。



年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）

転載：公益財団法人骨粗鬆症財団

骨粗しょう症は高齢者の病気？

骨がスカスカになり、骨の強さが低下して折れやすくなる病気を**骨粗しょう症**といいます。骨粗しょう症は高齢者だけの病気ではありません。若いうちから発症することもあります。50歳代で10人に1人、70歳代では3人に1人、80歳代になると2人に1人が骨粗しょう症だとされています。

（出典：Noriko Yoshimura, et al. j Bone Miner Metab 2009;27:620-8.sann 参照）

特に女性は、閉経によってエストロゲン（女性ホルモンの一種：骨形成を促し、骨の破壊を抑制する働きがある。）の分泌が急激に低下するため、**閉経後10年ほどの間で、骨量が急激に低下し、骨粗しょう症になりやすくなる**ことが分かっています。



骨粗しょう症は生活習慣で防ぐことができる

骨粗しょう症の原因の中でも「加齢」や「女性ホルモンの減少」は防ぐことができませんが、生活習慣は自分で変えることができます。

ポイントは、

「食事」

「運動」

「検診」

です。

