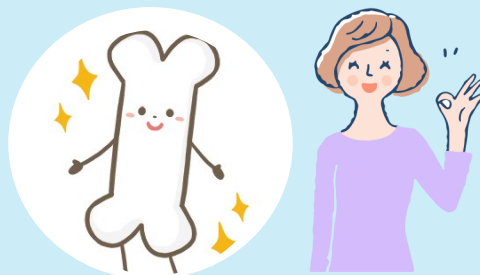


女性ホルモンに関する

こつそしょうしょう 骨粗鬆症



身長が縮んだと感じたり、背中が丸くなった、腰や背中が痛いなどに思い当たったら、それは骨粗鬆症のサインかもしれません。骨が脆くなると、躓いて体重がかかるだけでも骨折する場合があります。腕や脚の付け根、手首などが骨折しやすい場所です。骨粗鬆症とは、骨量が少なくなったり、骨の中身（構造）が悪くなることで、骨の強さが脆くなり骨折しやすくなった状態をいいます。女性ホルモンは骨の代謝を調節しているため、特に閉経後の急激な女性ホルモンの低下は骨粗鬆症を発症しやすくなると言われています。

～女性ホルモンと骨～

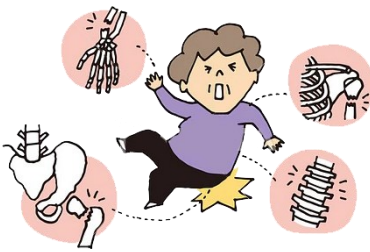
骨の強さは、骨密度と骨の構造によって決められます。女性ホルモンは、この骨の構造に深い関わりを持っています。骨には骨代謝があり、常に壊され、また作られています。この時に女性ホルモン（エストロゲン）が不足していると、カルシウムが沈着せず骨密度が低下します。しかし、骨密度は自覚症状がないため、知らないうちに骨粗鬆症を引き起こしていることがあります。



女性ホルモンの分泌は30代後半から低下し、更年期を超えると一気に減少して老化が進みます。女性ホルモンは薬として摂る方法もありますが、大豆イソフラボンやザクロなどエストロゲンと同じような働きをする自然のものを食品やサプリメントで取り入れることもおすすめです。

～骨折しやすい部位～

骨粗鬆症により骨折しやすい部位は、背骨、脚の付け根、手首、腕の付け根です。背骨が体の重みで押し潰れてしまうことを「圧迫骨折」と言い、背中や腰が曲がるなどの原因となります。圧迫骨折が生じても、単なる腰痛として見過ごしていたり、痛みを感じない場合もあります。1ヵ所骨折すると、その周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすいため、早期発見・早期治療が重要です。足の付け根（大腿骨近位部）の骨折の85%は転倒が直接の原因となっていますので、骨粗鬆症の治療とともに転倒予防も重要です。



～丈夫でしなやかな骨を作るために～

カルシウムを摂るだけでは、丈夫な骨を作ることはできません。骨に負荷をかける運動（ウォーキングやストレッチ体操）をしないと、カルシウムは骨の再生に使われないのです。骨はカルシウムだけでなくコラーゲン繊維で構成されています。骨が硬いだけでなく、曲げる力に耐えられるよう、高齢者は意識してカルシウムとコラーゲンの摂取量を増やす必要があります。

カルシウムとビタミンD

カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、ビタミンDは、骨量を保つうえで重要な栄養素で、食事と日光（紫外線）からしか体内に供給できません。ビタミンDサプリメントで補充するか、または、日光に当たしましょう。日光が皮膚に当たることで活性化します。



運動と骨密度

適度な運動をすると、骨に圧力が加わり、その刺激が骨の形成を促進します。運動不足は骨密度を低下させる要因ですから、日常生活で軽い運動や散歩などを取り入れるだけでも効果があります。さらに運動は転倒予防にも重要な役割を担っています。筋肉は、転倒した時に骨折しないように骨を保護していますが、運動不足は筋肉量の低下を引き起こし転倒リスクを高めます。転倒は加齢と共に増加します。特に高齢者は転倒によって、大腿骨頸部の骨折を起こしやすく、寝たきり生活になることも多いので注意しましょう。とにかく、無理のない運動を継続して行うことが重要です。



女性ホルモン調整に

S.R.P\$80 /60caps

■Sakura -sokai

高品質なハーブをブレンドし、女性ホルモンのバランスを整えます。



コラーゲン製品

S.R.P\$60 /1150tabs



おすすめ
サプリメント