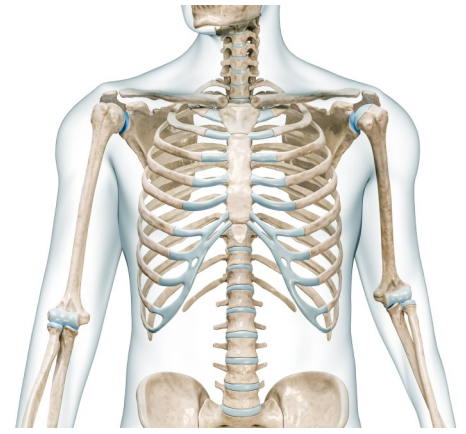


# 骨粗しょう症ってな



骨は髪や肌と同じように新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨を壊す細胞(破骨細胞)と新しい骨をつくる細胞(骨芽細胞)のバランスがとれているとよいのですが、加齢に伴って女性ホルモン(エストロゲン)が減ると骨を壊す破骨細胞の働きが盛んになり、骨をつくる細胞の働きが追いつきません。そのため骨量が減って密度が低下し、骨はスカスカの状態になります。これを骨粗しょう症といい、ちょっとした衝撃で容易に骨折するリスクが高くなります。

## 骨粗しょう症の特

骨粗鬆症患者の特徴は、非常に弱い力が加わっただけで骨が折れてしまうことです。これを脆弱性骨折と呼びます。骨折しやすい部位は手首、背骨、太ももの付け根、腕の付け根などです。

### ●手首

45歳以上に急増し、主に転倒によって起こりやすい骨折。転んだ際に手をついて骨折をすることが多い。

### ●背骨の骨折

何らかの衝撃を受けて背骨〔脊椎〕がつぶれている状態。急激な激しい痛みや突然の背中の変形、身長低下や背中が丸くなる円背の原因となる。

### ●太もものつけねの骨折

60歳代から発症頻度が高まり70歳以降に急速に増加する。治るまで歩けないため、それが原因で寝たきりになってしまうことも多い。立った高さからの転倒が多く、日頃から転倒をしないための意識が大切。



## 骨粗しょう症は女性に多い

女性は男性に比べ骨量が少ない上に、妊娠・授乳などカルシウムの消費が多いこと、また閉経によってエストロゲンが急減するため、骨密度も急激に減少することから、骨粗しょう症に罹りやすいといわれています。骨粗しょう症の患者の約8割は女性といわれています。

### 【女性ホルモン、エストロゲンの働き】

エストロゲンは、骨の新陳代謝を助けるだけでなく、肌のハリを保つコラーゲンを作り出す働きを持っています。そのため、エストロゲンが充分に分泌されていると骨密度が高いだけでなく、肌にハリがあり、若々しく見えるものです。更年期障害に対するホルモン補充療法は、ホルモンバランスの他、骨粗しょう症の予防と治療にも効果的ですが、薬による弊害を気にされる方はエストロゲンと似た働きをするザクロや大豆に含まれるイソフラボンなどの食品やサプリメントを上手に活用して、骨粗しょう症の予防に努めましょう。



## 骨粗しょう症の予防

重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成に必要なビタミンK、そしてタンパク質、ミネラルなどの栄養素を摂取することが大切です。

### ■カルシウム&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、カルシウムの吸収率がグンとよくなります。ビタミンDは、骨量を保つうえで重要な栄養素で、食事と日光からしか体内に供給できません。魚類やきくらげなどに多く含まれていますが、不足しがちになる栄養素です。毎日30分程度、日光を浴びるかサプリメントを活用するとよいでしょう。

### ■適度な運動

ウォーキングや筋トレなどのエクササイズを行うと、骨に微量の電流が流れ、骨の強さが増して骨を丈夫に保つ事ができます。また、運動を続けると血液の流れが良くなり、骨を作る細胞の働きが活発になります。但し、自分に合った運動を心がけ無理をしないようにすることが肝心です。



## 骨粗しょう症の予防に！

●フェミゼ  
\$80 S.R.P/120 caps  
\$40 S.R.P/80 caps  
ざくろ、イソフラボン、ブラックコホッシュ、月見草、マカなど自然の植物成分を配合。女性ホルモンのバランスを整えます。



●カルトップD  
カルシウムに不足しがちなビタミンDとミネラルをバランスよく配合。小さな粒なので、無理なく摂取できます。



\$50 S.R.P/1300 tablets

参考資料：

<https://better1.bayer.jp/kanenkino/home/relationship/osteoporosis> [http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content\\_id=51](http://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=51) <https://medicalnote.jp/contents/210316-002-JM> [https://www.jspog.com/general/details\\_65.html](https://www.jspog.com/general/details_65.html)