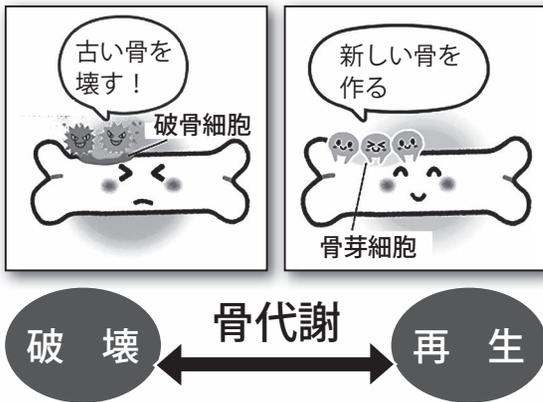


# 健康寿命と骨粗しょう症

意外な関係が明らかになる？

第3回 (全4回)



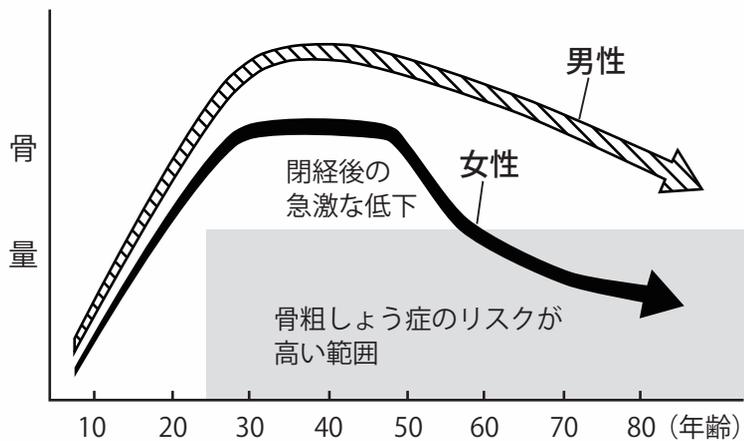
私たちの体内では、日々古い骨を壊し、新しい骨に作り変える「骨代謝」が行われていることをご存じでしょうか。骨は破壊と再生を繰り返して、生まれ変わることで強度を保つことできています。

破壊される骨の量が増えたり、再生される骨の量が減るなどで代謝のバランスが崩れると骨の密度が低下し、骨粗しょう症につながります。

## 私たちの骨は常に作り変えられています

右の図は、加齢による骨量の変化を表したグラフです。女性は10代半ば、男性は10代後半まで著しく骨量が増加し、その後もゆるやかに増え続けます。成人して成長期を過ぎると、40歳前後までは最大骨量を維持します。

## 加齢による骨量の変化



40代後半以降は、加齢とともに骨量は徐々に減少していきますが、女性の場合は閉経後の急激な骨量の減少に注意が必要です。男性の場合は成長期に形成される骨量が多く、急激なホルモンの変化もないため、女性より骨粗しょう症のリスクは低いですが、70歳を過ぎるころには発病のリスクが高くなります。性別を問わず、骨粗しょう症予防は必要です。

骨粗しょう症予防は、20歳頃までに骨量を高めておくこと、45歳以降の骨量減少スピードを遅らせることが大切！