

骨粗鬆症

「骨粗鬆症とは」

骨のカルシウム量（骨密度）が減るために骨が弱くなり、骨折しやすくなった状態を「骨粗鬆症」といいます。骨密度は、年齢とともに徐々に減りますが、特に女性は閉経後に女性ホルモンが減っていくのをきっかけに、減少の度合いが早まるので、高齢女性に骨粗鬆症が起こりやすくなります。骨密度が減り、ある量を下回ると骨折しやすくなり、腰椎や手首等の骨折がみられます。

「原因」

骨には骨を作る骨芽細胞と、骨を壊す破骨細胞があり、つねに新旧交代を繰り返しています。成長期には、骨芽細胞の活性が優勢で骨が成長していきますが、壮年期以降は骨芽細胞の働きが衰えて、骨が弱くなります。

骨はカルシウムの貯蔵庫としての働きもあり、カルシウムは筋肉や神経の働きになくはならず、血液中に一定に保つ必要があります。そのためカルシウム不足になると、骨を犠牲にしても血液中のカルシウム濃度を保とうとするので、栄養不足やカルシウム不足の時には骨粗鬆症になりやすくなるのです。

「予防」

骨密度が高まるのは、成長期（小児期、思春期、青年期）のみで、20～30歳頃にピークとなり、その後年齢とともに減少していきます。

成長期に好き嫌いや栄養不足があると、骨成長が妨げられます。

中高年になってから骨粗鬆症にならないためにも、成長期にかけての生活習慣のあり方が重要です。

カルシウムを多く含む乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などがすすめられます。

また、骨に力が加わる身体活動は刺激となり、骨密度をたかめます。

北山歯科クリニック

濱田 恵美

