

# 骨の豊かさ、あなたは大丈夫？

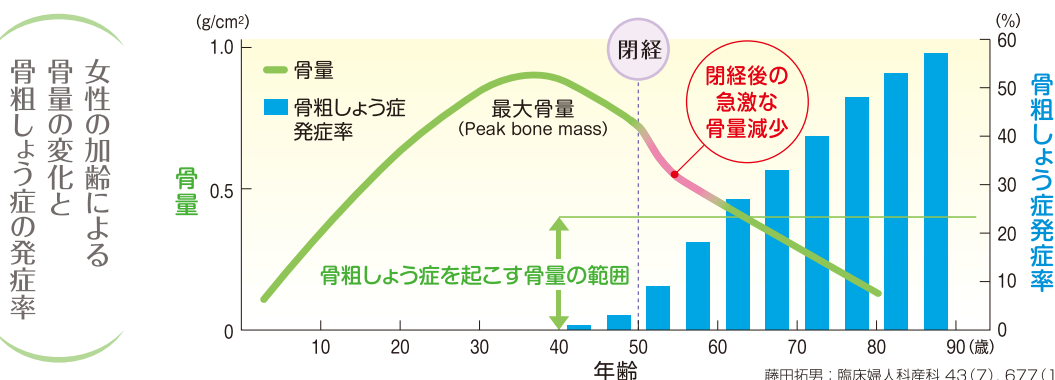
## 骨も新陳代謝している！

骨は20歳ごろまで成長し、その後も肌や髪と同じように新陳代謝を繰り返しています。破骨細胞（はこつさいぼう）により古い骨が壊され、骨芽細胞（こつがさいぼう）により新しい骨が作り出される「骨代謝」がバランスよく繰り返されることで、健康な骨が保たれています。

## 骨粗しょう症は女性に多い病気

骨粗しょう症とは、骨代謝のバランスが崩れることにより、骨の量（骨量：こつりょう）が減り、骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症の患者さんは男性より女性に多く、特に閉経後、60歳以降の女性において急増するといわれています。

骨粗しょう症は、自覚症状があらわれにくいいため見落とされがちですが、高齢者での骨折（特に大腿骨頸部骨折）は寝たきりになることもあるため、十分な注意が必要です。

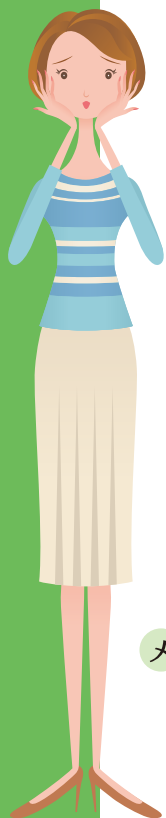


## どうして骨粗しょう症になるの？～女性ホルモンと骨の関係～

女性ホルモン（エストロゲン）は生殖機能だけではなく、肌のコラーゲン量を保ったり、血中のコレステロールに作用するなどの役割のほか、骨代謝にも大きく関わっています。

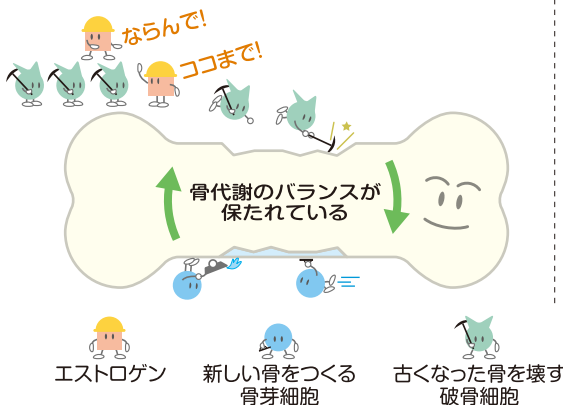
エストロゲンは、破骨細胞の働きを抑える作用がありますが、更年期になってエストロゲンの分泌が低下すると、破骨細胞が活発化し、新しい骨をつくるスピードが追いつかなくなります。結果として、骨量が減少するのです。

骨粗しょう症になる要因にはほかにも、体質などやむを得ないものや生活習慣の改善により予防できるものなどがあります。



骨の中で起こっている変化

**更年期前** エストロゲンが正常に分泌していると…  
エストロゲンが破骨細胞の働きを抑えて、骨代謝のバランスを保ち、丈夫な骨を維持している。



**更年期以降** エストロゲンが減少すると…  
エストロゲンの働きが弱まると、骨の破壊が進んで、スカスカ状態に…。

