

<骨粗鬆症（こつそしょうしょう）>

今回は骨粗鬆症 についてです。

骨粗鬆症とは・・・

体積あたりの骨量すなわち骨密度が減少した状態

これにより骨が軽く弱くなって骨折しやすい状態です

骨は新陳代謝（壊すと作る）を繰り返しており、このバランスがくずれると（壊す>作る）骨がもろくなり、骨密度は減少していきます。この作る際にカルシウムが必要となります。この調節には女性ホルモンも関係しており、更年期になると女性ホルモンの分泌が低下する為骨を壊すのが盛んになり、骨を作るのが遅くなって骨量は減少していきます。ですから女性は男性に比べて一般的に50歳台後半辺り（個人差がありますが・・・）から骨密度が低くなり、骨粗鬆症になりやすい原因の一つとなります。

※女性ホルモンはカルシウムの吸収や骨細胞の形成を促進する働きを持っています。

骨粗鬆症になったら即命にかかわるという訳ではないですが、転倒等による骨折の危険性は増し、寝たきりの原因となってしまう。日頃から予防を心掛けましょう。

ということで次回は骨粗鬆症の予防について考えていきましょう。