



### 骨粗鬆症は、女性に多い病気

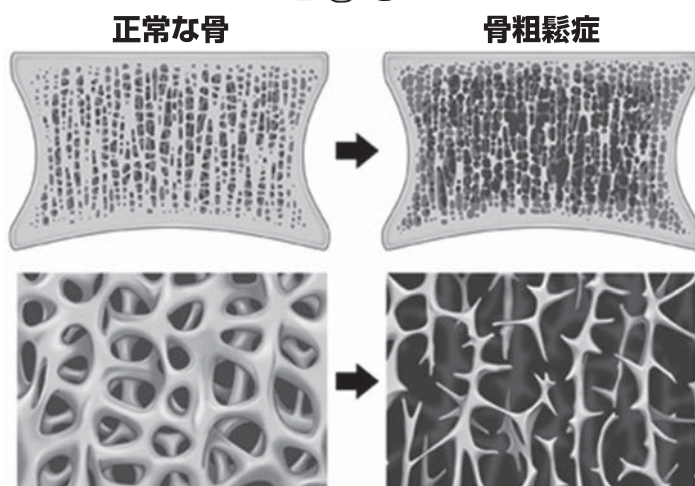
- 60歳代女性の半数と70歳代女性の約6割が骨粗鬆症にかかっているといわれています
- もともと男性に比べ、骨量が少ない
- 妊娠・出産・授乳でカルシウムを多く消費する
- 閉経後、急に骨量が減る



### 骨粗鬆症とは

古くなった家を修理・再生させる「家のリモデル」のように、骨も常に「骨のリモデリング」である新陳代謝をしています。

古い骨を壊し(吸収)、新しい骨をつくる(形成)ことを繰り返し、バランスを保っています。ところが、何らかの原因で形成される量より壊される量が多いと、骨量が減り続け、骨はスカスカになってしまいます。これが、『骨粗鬆症』です。



「慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイト」より

### 女性ホルモンと骨

女性ホルモンのひとつエストロゲンは、骨を壊す働きを抑え、新しくつくる働きを活発にし、骨を丈夫にする作用があります。

しかし、「閉経」を迎えるとエストロゲンの分泌

が極端に低下し、「骨のリモデリング」のバランスを崩してしまうのです。とくに、閉経後10年間の骨量は急激に減少します。

女性の骨粗鬆症による骨折は、閉経を迎える50歳ごろから見られ、60歳を過ぎると急激に増えます。予防を見据えた健康管理を心掛けましょう。

### 骨粗鬆症チェック

### セルフチェックをしてみましょう

① 閉経している	⑥ 日光に当たらない
② 若い頃から月経が不順だった	⑦ 偏食、カルシウム摂取不足
③ 高齢	⑧ お酒をたくさん飲む
④ やせ形	⑨ 喫煙している
⑤ 運動不足	⑩ 近親者に骨粗鬆症の人がいる

上記の項目に当てはまるものがあれば、骨粗鬆症になるリスクがあります。

NTT西日本高松診療所予防医療センターでは、骨粗鬆症の検査を婦人科だけでなく内科外来での精密検査や人間ドックのオプション検査でも実施できます。

骨粗鬆症の予防と早期発見のため、当施設での骨密度検査をお勧めいたします。

また、当施設は骨粗鬆症の効果的な治療法を研究する『A-TOP研究会』への参加協力施設です。もし研究へのご協力をお願いすることがありましたら、ぜひ前向きにご検討くださいますようお願いいたします。(A-TOP研究会とは、日本骨粗鬆症学会が中心となって、患者様一人ひとりに最も適した治療は何か?を明らかにしていくために作られた全国的な研究会です。)