

女性ホルモン(エストロゲン)と骨との関係はなに?



パート1

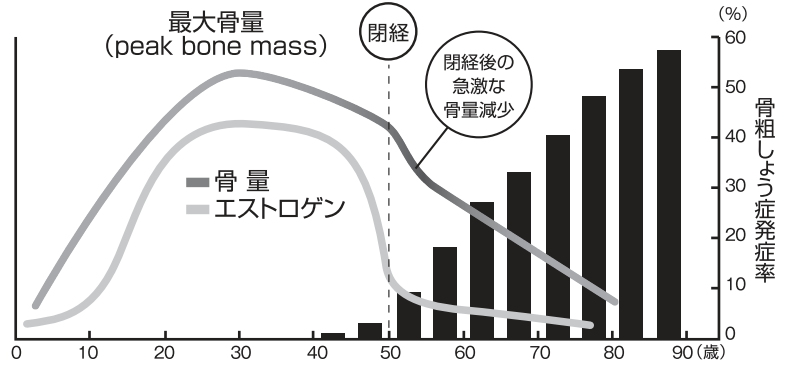


◆エストロゲンってなに?

女性ホルモンの1つで、主に卵巣から分泌されます。思春期から分泌がはじまり、20~30才代は安定して分泌されます。閉経期となる50才前後から急速に低下します。

<主な働き>

- 子宮に作用して、子宮内膜を増殖させ厚くすることで「受精卵のベッド」を作る
- 思春期に乳房を発達させる、乳腺の発達を促す
- 肌や髪をツヤツヤにするなど、女性らしい身体を作る
- 自律神経を安定させる
- 骨を丈夫にする
- 脳の働きを活発にする



(引用サイト:更年期のココロエ)

藤田拓男:臨床婦人科産科 43(7), 677(1989)より改変
山本逸雄:Osteoporosis Japan 7(1), 10(1999)より改変

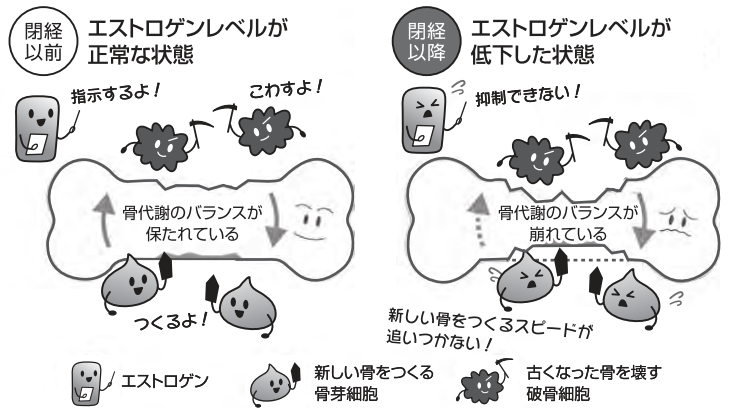
◆エストロゲンが減るとどうなるの?

女性ホルモンのエストロゲンは、女性らしい体を作ったり、排卵をコントロールしたりするホルモンですが、「骨の健康」にも深く関わっています。

エストロゲンの分泌が減る閉経前後から、骨量が急激に減少しやすくなります。「骨の代謝」が健康に保たれている状態では、古い骨を壊す「破骨細胞」と新しい骨を作る「骨芽細胞」がバランス良く、働いています。

骨粗しょう症は、この骨の代謝のバランスがくずれ、破骨細胞の働きが活発になりすぎたり、骨芽細胞の働きが低下したりして、骨量や骨質が低下することで起こります。エストロゲンは、骨代謝のバランスを保つ働きをしているのです。

骨の中で起こっている変化



◆骨粗しょう症の予防法は?

●カルシウムを積極的に摂取



牛乳

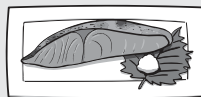


小松菜



ひじき

●ビタミンDを摂取 (カルシウムと一緒に摂る事で、吸収率があがります。)



鮭



しらす干し



干しいたけ

●適切な運動

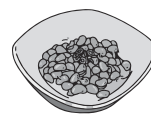
●日光に当たる

(日光に当たると体内でビタミンDが合成されます)

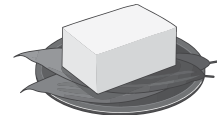


●大豆イソフラボンを摂取

(植物エストロゲンとも呼ばれ、女性ホルモン(エストロゲン)とよく似た働きがあります。)



納豆



豆腐



豆乳

次回は、女性ホルモン(エストロゲン)を補うために摂取が必要な「大豆イソフラボン」について詳しくご紹介したいと思います。