

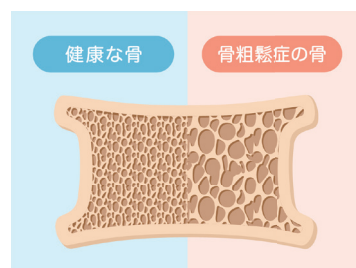
# 更年期から考える骨粗しょう症

骨粗しょう症は自覚症状がないまま進行し、骨折やその後の寝たきりにつながることも少なくありません。骨粗しょう症の原因となるエストロゲン(女性ホルモン)の減少が顕著になる更年期から「予防」と「検査」を行うことが大切です。

## Q.閉経後に骨粗しょう症になりやすくなるのはなぜ？

A.人間の骨は、古い骨を壊す「破骨細胞」と新しい骨を作る「骨芽細胞」の働きによって、健康な状態に保たれています。

閉経後、この2つの細胞に作用するエストロゲン(女性ホルモン)が減ると「破骨細胞」の働きが優位になり、骨量や骨密度が減って骨がスカスカになってしまいます。この状態を「閉経後骨粗しょう症」といいます。



## Q.閉経後の骨粗しょう症を防ぐには？

A.まずは、次の4つを意識しましょう。

### 1. 運動習慣

適切な運動、特に荷重運動は骨密度の維持・向上に効果的です。

- ウォーキング**:最も手軽に始められる荷重運動です。
- 筋力トレーニング**:筋肉に適度な負荷をかけることで間接的に骨にも刺激を与えます。
- バランストレーニング**:転倒予防にも効果的です。

### 2. 栄養素の 摂取

骨に必要な栄養素を日々十分摂取することも大切です。特に不足しがちな栄養素であるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを積極的に摂るようにしましょう。

- カルシウム**:乳製品や大豆製品に多く含まれています。
  - ビタミンD**:魚介類や卵、乳製品などに多く含まれています。
- また、日光を浴びると体内でビタミンDの生成が促されます。そのため毎日30分程度散歩するなど、“日光を浴びる習慣”をつけると良いでしょう。そのほか、ビタミンK、タンパク質、ビタミンB群(B6、B12、葉酸)、マグネシウムも骨の健康を守るために必要です。

### 3. 生活習慣 の改善

骨密度に悪影響を与える生活習慣を改善しましょう。

- 喫煙**:禁煙が望ましいです。
- 過度のアルコール摂取**:適量を心がけましょう。
- カフェイン過剰摂取**:カルシウムの吸収を阻害する可能性があります。
- 適切な体重維持**:極端な低体重は骨密度低下リスクが高まります。

### 4. 検査と 早期介入

**女性の50代は人生で最も骨密度が“急激に”落ちやすい時期**です。

そのため閉経以降は、少なくとも年に1回は定期的に測定して数値を比較することが重要です。「昨年は問題なかったから」は安心材料にはなりません。

## 骨の状態を知るには

### ・骨密度測定

**骨密度を測定するにはいろいろな方法がありますが、できる限り大腿骨と腰椎の骨密度を測定することが大切です。これは、大腿骨や背骨の骨折が寿命に大きく関わってくるからです。**まだ骨折リスクが低い「骨量減少(YAM値70~80%)」の段階で生活習慣の改善や適切な介入を行うことで、骨粗しょう症への進行を防ぐことができます。

### ・骨代謝マーカーの評価

骨密度検査と併せて、骨代謝の状態を評価する血液検査も有用です。

- TRACP-5b**:「骨を壊す」指標
- total P1NP**:「骨を作る」指標

これらの検査のバランスを確認することで、現在の骨代謝状態や今後の骨密度変化を予測することができます。カルシウム、ビタミンD、ビタミンK(ucOC)なども測ることができます。

## 骨密度測定の方法



更年期症状の治療であるホルモン療法が骨粗しょう症の予防にもなります。

次回は「**更年期とホルモンの関係**」についてご紹介します。