

# 月経が来ないだけじゃない…、 将来の骨粗しょう症にも影響？

女性ホルモンは月経だけのためにあるわけではありません。健康に大切なさまざまな役割を担っていますが、特に、骨を作ったり壊したりする「骨代謝」のバランスを整えています。女性ホルモンの低下、例えば閉経を迎えると、骨量が減りやすくなり、多くの女性が「骨粗しょう症」になるといわれています。

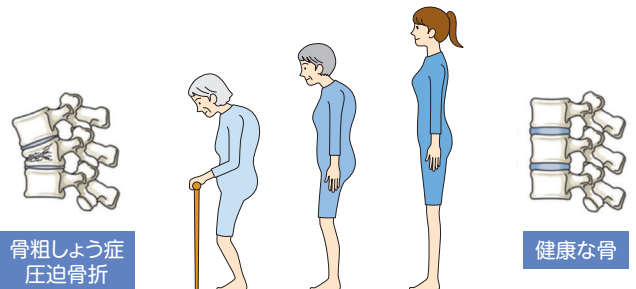
**Point**



- ① 女性ホルモンが低下すると、骨粗しょう症のリスクが高まります。
- ② 骨粗しょう症の予防には、思春期にどれだけ骨密度を獲得できるかが大切です。
- ③ 骨粗しょう症による骨折は高齢者だけとはかぎりません。

## 骨粗しょう症って？

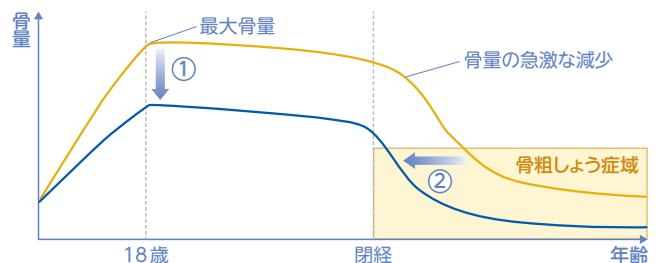
骨量が低下することで骨がもろくなり、転倒するくらいの軽い力で骨折しやすくなる状態です。特に、背骨の圧迫骨折は、腰や背中のみだけでなく、背中が曲がって姿勢が悪くなったり、背が縮んだりします。骨粗しょう症に伴う骨折は連鎖しやすく、寝たきりの原因にもなりうる重要な疾患です。



## 特に思春期が大事！

“骨粗しょう症は高齢者の病気で若い私には関係ない…”わけではありません。骨量を増やすことができるのは成長期の思春期なのです。その後は横ばいで更年期以降は急激に減少します。

思春期にどれだけ骨量を獲得できるかが一生を左右するといっても過言ではありません。そのために10代に必要なことは、適切な栄養と運動、そして女性ホルモンの存在です。



① 思春期に十分な骨量を獲得できないと、② 将来、骨粗しょう症になるリスクが早まる。

## 産後は骨折のハイリスク

“骨折するのは高齢になってから…”とは限りません。産後、特に女性ホルモンが低下する授乳期は、赤ちゃんにカルシウムを与えるために骨が壊れやすくなります。この時期に、背骨がいくつも骨折をしてしまう「妊娠授乳関連骨粗しょう症」という疾患もあり、生活が制限され育児どころではなくなってしまう心配があります。

予防として、普段の生活からの妊娠・出産・授乳に耐えうる身体づくりが大切です。

## 骨粗しょう症かどうか心配…

骨密度検査を行うことで現在の状態を知ることができます。まずは医師に相談してみましょう。

骨粗しょう症の治療薬はたくさんありますが、適切な食事、栄養(ビタミンD、ビタミンK、カルシウム)と、それに伴う体重や月経の回復こそ、骨密度改善の一番の治療になります。