

知らないうちにあなたも「圧迫骨折」予備軍？

閉経期以降、骨粗鬆症リスクは一気に上がる

一方、「極度の肥満」も骨を弱くする要因となります。

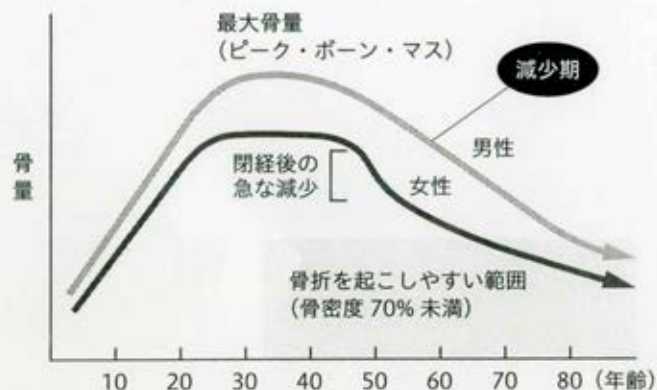
高脂血症や糖尿病など、生活習慣病にかかっている人は骨密度が低くなる、というデータもあります。

加えて「加齢」も大きな要素です。

通常、人間の骨密度は10〜20代で急激に高くなり、30〜40代がピーク、50代以降は下がってくる、という曲線を描きます。

女性の場合は、その下がり方が顕著です。

加齢と骨密度の変化



(黒川清、松本俊夫『骨粗鬆症 正しい知識と予防法』(日本メディカルセンター)より一部改変)

それは、女性が閉経を迎えるからです。閉経後、女性の体では男性ホルモンの女性ホルモンの分泌量が一気に下がります。その結果、骨の生成力も落ち、骨が脆くなります。

こうなると、骨粗鬆症のリスクも増大。骨密度が70%をきると、圧迫骨折の危険水域となります。

ここまで述べたような、「やせすぎで栄養状態の悪い人」「生活習慣病のある人」「姿勢の悪い人」は、ある日妙な痛みを感じ、調べてみたら骨が折れていた——という事態になる恐れが大いにあります。早急な生活改善が必要です。