

女性は常に「骨」を増やす必要があります



骨量のピークは18〜20歳

骨は、髪の毛や皮膚のように抜けたり剥がれたりしないため、変化が目に見えないので気づきませんが、新陳代謝をしています。

破骨細胞が古い骨を分解して壊し（骨吸収）、その刺激で「壊れたから新しく作って！」という信号が送られて、骨芽細胞が血液中のタンパク質やカルシウムから骨を作る（骨形成）というのが、骨代謝のサイクル。正常なら約5か月で生まれ変わり、全身の骨が入れ替わるまでの期間は3年程度とされています。

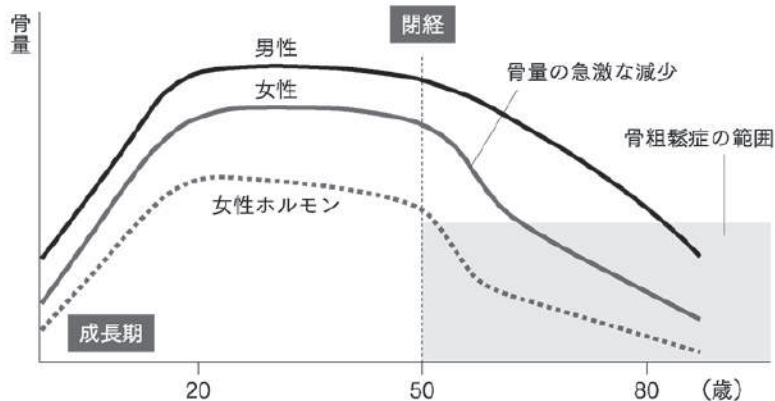
男女とも、骨量は18〜20歳にピークに達しま

す。その最大骨量のことを「ピークボーンマス」といい、40歳くらいまではその最大骨量を維持したまま推移していきます。ところが、45歳くらいから加齢によって新陳代謝が低下すると、最大骨量を維持できなくなり、骨量が減っていきます。

とくに女性は、閉経を迎えると骨量が急激に減り始めます。閉経前の骨量は、骨吸収の速度をコントロールする女性ホルモン・エストロゲンの働きで維持されますが、閉経によってその分泌がなくなるると骨吸収が骨形成を上回り、骨密度が低下して骨量が減ってしまうのです。

男性の場合は急激な男性ホルモンの減少がありませんので、骨量は緩やかに減っていきます。つまり、骨密度低下は女性の宿命なのです。

年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



折茂 肇監修「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版」2014（ライフサイエンス出版）をもとに作成

“女性であることが最大のリスク”

もともと女性の骨量は男性に比べて少ないのですが、エストロゲンの分泌が激減する更年期以降、急激に低下していきます（上のグラフ）。

骨量の減少によって起こるのが、骨粗鬆症。転倒や骨折をしやすくなり、寝たきりから要介護状態に至るリスクが高まります。また、認知症の発症リスクも高まることがわかっています。

骨粗鬆症の有病率は、男女とも加齢により増加しますが、発生頻度を見ると、女性は男性の約3倍。日本における骨粗鬆症患者数は、1280万人（女性980万人、男性300万人）に達すると考えられています。

したがって、“女性であること”が骨粗鬆症の最大のリスクだということを自覚しましょう。