

真理子先生の
女性の
ミカタ

骨粗しょう症 ①

真理子レディースクリニック
院長
伊藤 真理子
●(いとう まりこ)1986年山形大学
医学部卒業。山大病院、篠田総合
病院を経て2005年6月に真理子レ
ディースクリニックを開業。日本産科
婦人科学会認定産婦人科専門医。



高まる骨折リスク

健康診断などで身長を測定したところ、以前より縮んだという方はいらっしゃいませんか？
2センチ以上の場合、骨粗しょう症も疑われます。

り、ちよつとした衝撃にも耐えきれずに骨折してしまつたり、寝たきりになつてしまふ心配な病気です。
特に高齢者の骨折は死亡リスクが高まるため、日本骨粗しょう症学会では脳卒中になぞらえて「骨卒中」という言葉で表現し、予防を呼びかけ

ています。

再構築が大切な骨



骨の素材はコラーゲン、カルシウム、マグネシウムなど。古い骨は破骨細胞によつて壊され(骨吸収)、骨芽細胞が新しい骨を作ります(骨形成)。吸収と形成を毎日繰り返す(再構築)ことで健康な骨が保たれています。
それが再構築のバランスが崩れ、骨を作るより壊す方が進むと骨量が減少して次第に骨粗しょう

症になつてしまいます。

患者の8割が女性

骨粗しょう症の患者は全国で約1300万人。その8割が女性で、更年期以降の方が大半です。骨量は40歳ごろまではあまり変わりませんが、閉経を迎えるころに急激に減少します。それまで骨量減少を防いでいた女性ホルモンの分泌が減少するからです。
また痩せている方や、運動不足で筋肉の弱い方なども御用心。喫煙や飲酒、偏食される方も骨に必要なカルシウムの吸収が減りがちに。身内に背中が曲がつたり骨折した

方がいる方も心配です。

過度なダイエットは…

女性の骨は小学校高学年から10代後半まで成長し、その後骨質が充実して丈夫な骨になります。そんな大切な時期に過度なダイエットなどは不安なばかりです。

〈産婦人科〉
真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町 6-35

医療事務さん
募集中

詳しくはお問合せ下さい。

