

Vol.39 女性の骨密度の経年変化について

文責：診療放射線技師グループ

骨粗しょう症に罹るリスクの中に「女性」があります。
今回は女性の「骨密度の経年性変化」について見てみましょう！



骨量の経年的変化

骨量の経年変化(=図1)を見ると、およそ20歳で骨量形成のピークを迎え閉経前まで一定となり、閉経後は急激に低下することが分かります。

また骨粗しょう症有病率(図2)を見ると、やはり閉経前後の40-50代から発症する女性が増加します。また高齢になるほど転倒リスクが多くなり、骨折すると生活の質が著しく低下します。

では閉経と骨密度はどのような関係があるのでしょうか？

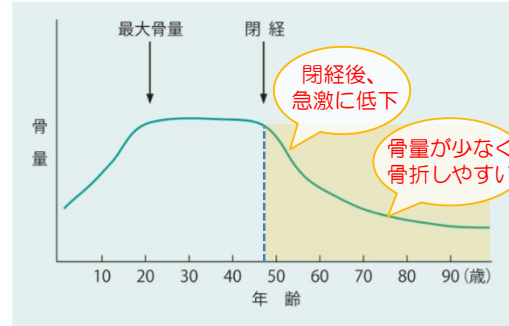


図1.骨量の経年的変化※

閉経と骨密度の関係

女性ホルモンの一つエストロゲンには骨の形成を促し、骨のカルシウムが溶け出すのを抑制する効果があります。

女性ホルモンが
とても大事！

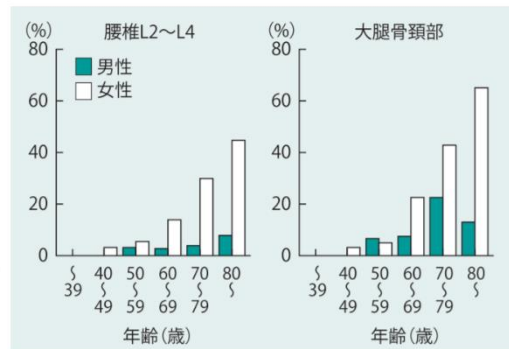


図2. 骨粗鬆症の年代別有病率※

※ 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015版 (一部改変)

閉経後に女性ホルモンの分泌量が低下することで、骨量が減り骨が脆くなることで骨密度が低下し、骨粗しょう症の発症が急増します。

予防には、運動とバランスの良い食事、そして日光浴(夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度)です。まず自分の骨密度を知るために**40歳までには1回**。閉経後は**定期的に年に1回は検査をしましょう！**



● 当センターで受けられる検査

- 骨密度検査 (DEXA方式) …非利き腕の前腕で測定します。若年成人(20-44歳)平均値の80%未満は不足、70%未満は精密検査を受診してください！
- ビタミンD検査 (血液) …骨の形成にかかせないビタミンD、女性は不足や欠乏の方が多いため転倒や骨折のリスクが高くなります！

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。