

からだの しくみを知ろう

骨は毎日、生まれ変わっている

今回は、骨粗鬆症のお話です。人の骨は、からだを支え、カルシウムの貯蔵庫として働いています。骨は毎日、古い骨を壊し(骨吸収)、新しい骨を作って(骨形成)生まれ変わっています(骨代謝)。何らかの原因で骨代謝のバランスが崩れ、古い骨の破壊が、新しい骨の形成を上回ることにより骨量が減少し、骨粗鬆症となります。また、骨を作るコラーゲンなどの成分の劣化による骨質の低下も、骨粗鬆症の原因となります。

骨粗鬆症になると、骨の強度が低くなって、軽い衝撃でも骨折をおこしやすくなります。

骨の強度を調べる検査として、骨密度検査があります。加齢に伴い骨密度は減少していきます。自分の骨密度を知っておくことは、骨粗鬆症の予防にもつながります。骨密度が著しく減少しないよう、食生活の改善、運動を心がけていきましょう。

正常な骨では

骨吸収

骨形成



正常な骨では、古い骨の破壊(骨吸収)と新しい骨の形成のバランスが保たれています。

骨粗しょう症の骨では

骨吸収

骨形成



古い骨の破壊(骨吸収)が新しい骨の形成を上回ると、骨粗しょう症になります。