

# ヤー坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

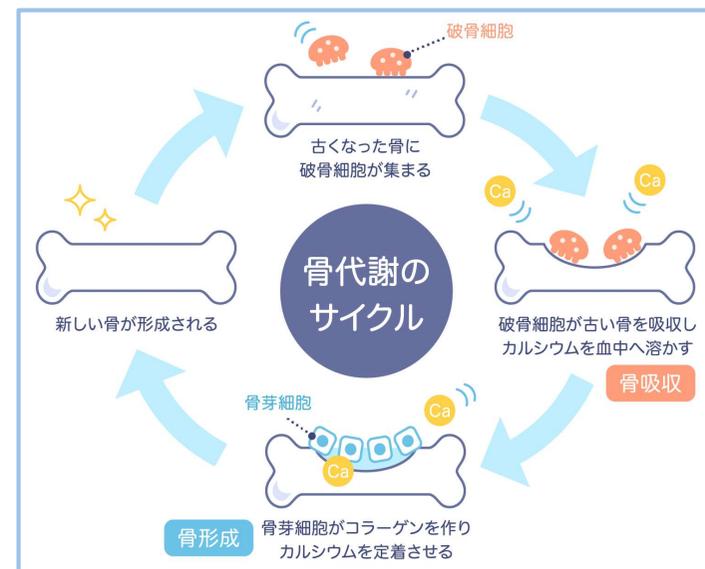
## テーマ 「骨密度」

骨の強さと密接な関係にあるのが「骨密度」。

骨密度とは、骨を構成するミネラル成分のつまり具合で、骨の強さを評価する指標となります。

骨密度は、年齢が進むほど低下する傾向があり、低下すると骨折や「骨粗しょう症」の原因に。

今回のテーマは「骨密度」です。



### ■ 骨形成のメカニズム

骨は、皮膚と同じように「新陳代謝」が行われています。

日々古い骨が壊されて新しい骨が誕生しており、これを「骨代謝」といいます。

「骨代謝」に関わっているのが「破骨細胞」と「骨芽細胞」。

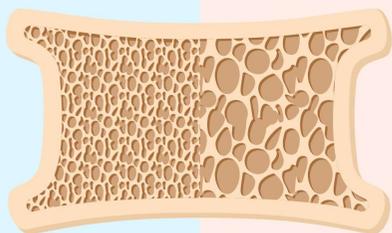
古くなった骨が「破骨細胞」により分解され、壊された部分に「骨芽細胞」が新しい骨を形成します。

→ 骨代謝のバランスが悪くなると次第に骨がスカスカに。

### ■ 骨粗しょう症とは？

健康な骨

骨粗鬆症の骨



骨代謝のバランスが悪くなり、スカスカの状態になったのが、骨粗しょう症です。骨粗しょう症を放っておくと背骨の圧迫骨折につながります。ひとつの骨が圧迫骨折を起こすとドミノ倒しのように周辺の骨にも圧迫骨折が起こり、背中が丸くなるなど姿勢の変化が現れます。

