

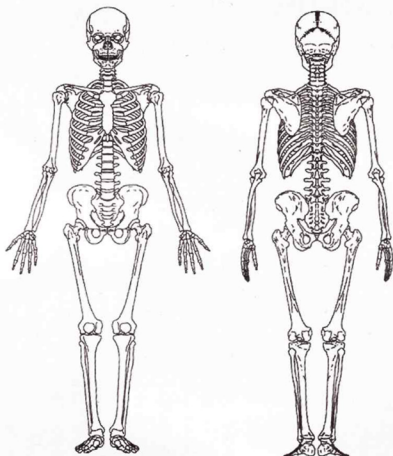


【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生学術学術部副学部長 山科 章

④9 あなたの骨密度は？



人体の骨格 (左＝正面と右＝背面)
中外製薬医療向けイラスト集から引用

時代の健康管理において、骨粗しょう症はますます重要な病気になります。また、カルシウムなどのミネラルを

骨粗しょう症は、骨密度が低くなり、骨がもろく、骨折しやすくなる病気です。加齢とともに骨密度は低下するので、人生100年

骨粗しょう症は、骨密度が低くなり、骨がもろく、骨折しやすくなる病気です。加齢とともに骨密度は低下するので、人生100年

心臓・肺などの臓器を囲って、内臓の保護を大層に肝蔵し、骨の中に

心臓・肺などの臓器を

囲って、内臓の保護を

大層に肝蔵し、骨の中

に

にある骨髄では血液

をくわけています。

ところで、人間の身

体には骨がいくつかあ

り、成人では206個

です。

図は全身の骨格を示

したものです。全身の

骨は、頭蓋、脊柱、

肋骨、胸骨、腕骨、

胸骨、腕骨、上肢、

下肢の六の骨格は大

別され、それらを構成

する骨があり、それぞ

れが重要な役割を果た

しています。

すべての骨は他の臓

器と同様に、新陳代謝

期で全身の骨が新しい

骨につりかえられて

いるのです。

しかし、年をとると

破骨細胞の働きがまし

（吸収）といいますが、

壊れた部位を骨芽細胞

が修復（骨形成）とい

ます）して、骨を新し

くつくり替えています。

骨代謝によつて

若い人なら約3年、高

齢者でも、10年の周

期で全身の骨が新しい

骨につりかえられて

いるのです。

しかし、年をとると

破骨細胞の働きがまし

けなくなります。そ

なると、骨密度が低下

り、骨は力弱になり、

少しの衝撃でも折

れやすくなります。

骨粗しょう症で

日本人は1000

万人以上の患者さんが

いるといわれており、

要介護の大きな原因の

一つになっているの

です。

※次回は一骨粗しょう

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大
学短期大学部副学長の山科章さん
は、同大学医療保健学部の学生など
に講義も開講している。