

閉経後に突然、悪化する女性ならではのスカスカ骨。 オリーブオイルで骨密度を維持して骨粗鬆症を予防。

女性ホルモンの低下が
引き起こす深刻な病気。

骨粗鬆症は、骨に小さな穴が多発して質量が減少することで骨がもろくなり、骨性の痛みや骨折の原因になる症状です。国内では、高齢の女性を中心に年々、患者が増加しており、日常生活の軽い負荷で起こる骨折や、腰の曲がりや腰痛の悪化からそのまま寝たきりになってしまうケースも増えています。

高齢の女性に多い理由は、更年期の女性ホルモンの低下に関係しています。女性の体は女性ホルモンによって守られています。閉経すると急激に体が衰え、カルシウムの吸収率が悪くなるのと同時に、骨量を維持する働きがある女性ホルモンが低下することで、骨からもカルシウムが溶け出してしまうのです。

また、初期段階に自覚症状が

ないのも特徴で、食生活の乱れやストレス、喫煙、アルコールの過剰摂取などでホルモンバランスが崩れると、若い女性でも骨粗鬆症になり、骨折して初めて気づく場合も少なくないようです。

オリーブオイルで骨密度を維持。備えあれば憂いなし。

そのほか、カルシウムやビタミンDの摂取不足、運動不足なども骨粗鬆症の引き金になりますが、特にカルシウムは、オリーブオイルが骨からの損失を抑制する働きがあり、野菜や果物の摂取量が多いほど骨密度が高いという研究結果も出ています。十分な骨量を維持するには、正しい食生活と適度な運動が重要。できれば、閉経前の若いうちからオリーブオイルを摂取して、生活全体を見直し、骨粗鬆症の予防を心がけましょう。

