

「骨密度が低くても自分の骨密度を把握して」

「骨密度が低下していても症状が全く出ないのが骨の恐ろしいところ。ちょっとと転んだだけでも腰椎や大腿骨の骨折をすることもあります。骨

折は寝たきりの原因になり、生活の質を著しく落としてしまいます。そうなると生活の質を落すことになります。骨は常に壊され作られるサイクルを繰り返しているため、女性ホルモンの減少により骨吸収がすみ骨形成が追いつかなくなり、骨が

もろくなるのです。美容面でも要注意。土台である骨が萎縮すると筋肉を支えている韌帯が緩んでしまい、シワやたるみにつながつていきます。萎縮した骨は決して元に戻ることはありません。予防することが何よりも大切です」



1.骨密度を計測する機器。腰椎と大脛骨の骨密度がわかります。2.計測は5分。骨は刺激を与えると強くなるので運動も必要。3.骨密度が低い場合は、ビタミンDのサプリを飲むとカルシウムを取り込みやすくなるので効果的。治療には内服薬や注射も。



整形外科、美容皮膚科、内科。女性が美しく年齢を重ねるために医療を目指すクリニック。整形外科医としての経験から閉経後の女性に骨と骨格を美しく保つための骨美容を提唱。

## 肩こり 症状落ち込み、

「氣分とからだの不調を改善してくれました」

更年期といわれる年齢になり、気分の落ち込みがあつたり、自分の体が自分のものでない、スマーズに動かないような感覚がありました。不安に思い、当院で外来を担当してもらっているゆり先生の骨粗鬆症外来を受けました。骨粗鬆症予備軍として、ビタミンDのサプリメント処方、また更年期症候群と鉄欠乏性貧血の診断で、栄養指導とパワートレーニングによる運動の指導、ビタミンB群、ヘム鉄のサプリメントの処方をしてもらい、栄養面では特にタンパク質の摂取を十分にするよう勧められました。あやクリニック 湯河原胃腸病院岡宮綾先生

## CLINIC DATA

三田駅すぐ。骨密度は閉経前後5年で最も低下します。  
東京都港区芝5-31-15  
センチュリー三田ビル6F  
☎03-3455-1107  
<https://yuri-cl.com/>