

芯からキレイに! 今こそ骨美容

頭蓋骨の劣化が
シワ・たるみに
直結する!?

スカスカ
骨子さん



みっちり
骨子さん

年齢に対し、骨密度が高い人ほど若く見えるという事実が判明! それは、頭蓋骨でも「骨粗しょう症」が起こるから。土台の骨が弱ってやせ細れば当然どんなにスキンケアをしてもシワやたるみの発生は避けられないもの。さあ、今日から始める「骨密度貯金」で骨美人を目指しましょう!

頭蓋骨の老化が
老け顔の一大因だった!!

年齢とともに目立ってくる顔のシワやたるみ。なんとかしたいと、日々コスメやマッサージなどのお手入れにいそいでいる人は多いはず。しかし実は、表面の肌ケアだけではどうにもならない、もっと根本的な要因があることがわかってきたのです。その答えは、ズバリ「骨」!

「年齢とともに骨も萎縮します。特に顔の骨は複雑な構造で薄いため萎縮しやすく、骨の劣化がシワやたるみといっ

スカスカ

骨粗しょう症になると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなり、骨折から要介護状態になる人も。

みっちり

20~30歳の若い時期の骨は、骨量(骨密度=単位体積あたりの骨量)が高く丈夫でしなやか。

た老け顔の原因になるんです」と話すのは、女性が美しく年齢を重ねていくための「骨美容」を提唱している整形外科医・矢吹有里先生。シワやたるみの原因がまさか骨まで関連していたなんて、私たちには思いもよらない事実だけれど、美容医療の分野では知られていることだとか。

「ヒアルロン酸を使ったシワやたるみの治療で、以前はほろい線など気になる部分に直接注入していましたが、近年では骨のポリエーテムが減ってきたところに入れることで若々しい印象を取り戻すという方法が一般的になってきています」

部分的なアラシワの有無よりも、骨の劣化のほうが顔

お話を伺ったのは…
矢吹有里先生

「ゆりクリニック」院長。整形外科医として23年間急性期病棟での勤務を経て、2017年11月、東京・田町に「ゆりクリニック」を開院。整形外科疾患の悩み、美しく年齢を重ねるためのケアなど、女性医師として患者に寄り添いながら治療法や運動療法の提案を行っている。

全体の印象を大きく左右するとすれば、老け顔対策には骨の劣化予防が必須課題に。具体的には「骨粗しょう症の予防が重要」だと矢吹先生。

骨粗しょう症とは、老化やカルシウム不足によって骨量(カルシウムやコラーゲンなど)が減少し、鬆が入ったように骨がスカスカになってもろくなる疾患のこと。骨折のリスクが高まるというのは知られているけれど……。

「骨粗しょう症がある人は、顔の骨の萎縮もあって見た目も老人っぽくなってしまふんです。骨折が起きて手術が必要になったり、寝たきりになってしまふのは大きな問題ですが、女性にとってはシワやたるみも、すごくイヤなことですよ。見た目の若々しさを保つためにも、ぜひ早い時期から予防や治療を始めてほしいです」

自分は大丈夫なんて甘い考えは通用しない!? この機会に正しい知識と対策を学んで「骨美容」を始めましょう!

骨密度の高め方&貯金術

「骨を健康に保ち続けるには、骨密度がピークを迎える成長期のころから食事のバランスや運動習慣を意識することが理想です」(矢吹先生) といえ、今からでもリスク軽減は可能! 生活習慣の見直しを。

ソッド①

骨を適度に刺激する プチエクサ

運動をして骨に適度な負荷をかけることで骨は丈夫に。「激しい運動でなくてもかまいません。ランニングや縄跳びのほか、ストレッチやスワットもいいですね。ただし、水泳など浮力で負荷が軽減されてしまう運動よりも、体重や重力の負荷がかかるもののほうが効果的です。とにかく長く続けていくようにしましょう」(矢吹先生)



ソッド②

バランスのとれた食事

骨の主成分であるカルシウムやタンパク質を積極的にとるのはもちろんのこと、バランスのいい食生活を送ることが大切。「食品ではカルシウムが豊富な魚や海藻、小松菜のほか、干ししいたけやキクラゲなどの天日干したのも、カルシウムの吸収を促すビタミンDが多く含まれていておすすめです」(矢吹先生)



ソッド④

「骨質」を高めるサプリを活用

骨の健康を保つにあたり、骨密度と同様に重要なのが、網目構造のベース部分の「骨質」。「骨質の改善には、女性ホルモンが深く関わっているといわれています。医療機関での投薬治療では、女性ホルモンのエストロゲンに似た作用がある「SERM」という薬が用いられますが、市販のサプリメントなら、やはり女性ホルモン作用があるとされる「エクオール」もいいと思います」(矢吹先生)

編集部
おすすめ
サプリ

独自のエクオール成分配合

大豆イソフラボンを乳酸菌で発酵させたエクオールを含有。合成・抽出・濃縮などを一切行わず、成分は大豆とほぼ同じ。1日4粒で摂取目安量の10mgを手軽にとれる。エクエル 112粒 (28日分) 4000円/大塚製薬 ☎0120-008-018



トータルな健康ケアを

種類豊富な栄養素を含む微細顆粒 ユーグレナ(和名ドリムシ)に、大豆由来成分・エクオールを配合。ゆらぎ期が気になる女性のトータルな健康維持をサポート。メディカプラス エクオール 90粒 約30日分 4900円/ユーグレナ ☎0120-86-4907



自然の成分を厳選

話題の成分エクオールのほか、ハーブの一種ブラックホコシュ、ポリフェノールの一種ヘスペリジン、アミノ酸の一種テアニンの3成分も配合。発酵大豆イソフラボン エクオール 30粒 約30日分 2500円/小林製薬 ☎0120-5884-02



ソッド③

「骨密度」を高めるサプリを活用

食事だけで栄養のバランスを整えるのが難しい場合は、サプリメントを活用するのも手。「補給するのなら、血中のカルシウムを骨に取り込む作用を持つビタミンDと、カルシウムの併用がおすすめ。ビタミンDは本来、紫外線を浴びることで体内で作られる栄養素ですが、最近は紫外線を避けすぎて不足している人が増えています」(矢吹先生)

編集部
おすすめ
サプリ

細胞の健康維持を助ける

美容と健康維持に欠かせないビタミンAとビタミンDを組み合わせ、栄養素の吸収を高めるビペリンも配合された医師開発のサプリ。プロティア ドクターズサプリ ビタミンA+D 60粒 2800円/プロティア・ジャパン ☎0120-911-112



不足がちなミネラル補給

40歳以上の女性に摂取不足が心配されるミネラル。医師が設計したサプリを生活改善のお供に。Dr. Formula カルシウム/マグネシウム 180カプセル (約30日分) 3046円/ドクターズサプリメント 青山(アークワイス) ☎03-5411-8225



太陽のビタミンをチャージ

現代人に不足しがちなビタミンDを1粒に1000IU (25μg) 配合。さらにノルウェー産サーモン由来のオメガ-3も補給できる。ワカサプリ® for PRO ビタミンD&オメガ-3 60粒 (約2か月分) 2300円/分子生理化学研究所 ☎03-5286-7010



骨密度を測ってみよう

自分の骨の状態を正しく把握するために、1度は受けておきたいのが骨密度検査。そこで受けられる場所や検査法をご紹介します。一般に整形外科診療所では前腕で測る精密検査が多く、さらに、腰椎と大腿骨頸部の2か所にX線を照射する「DEXA(デキサ)法」という検査ならより正確な診断が可能で、どちらも保険適用で受けることができます。そのほか、かかとの骨を超音波で測る検査法もあり、ドラッグストアの店頭や健康イベントで無料で気軽に測れることも。希望に合う場所や検査法を探してみよう。



▶気軽に受けやすい、かかとの骨を超音波で測る検査



▶腰椎と大腿骨頸部の2か所にX線を照射する「DEXA(デキサ)法」

年に1回は測ることもおすすめします



骨密度が急激に減少する45〜55歳がキケン!

土台を失うことで
深いシワやたるみに…

まず気になるのは、シワやたるみの原因となる骨の劣化とは、どんなふうに変化するものなのか。

「下あごやこめかみが削げてきたり、眼窩という目が入っている穴や、頬骨の下、鼻など穴の部分がだんだんと広がっていきまます。眼窩底とこめかみは、顔の中でも特に骨が薄いので萎縮しやすいです

ね。土台である骨が萎縮すると、筋肉を支えている靭帯が緩んでしまい、シワやたるみにつながっていきます」

骨格を意識して鏡を見ると、ほうれい線やあごのたるみの構造もうなずけてしまふ。

女性は避けられない!?
骨密度減少の現実

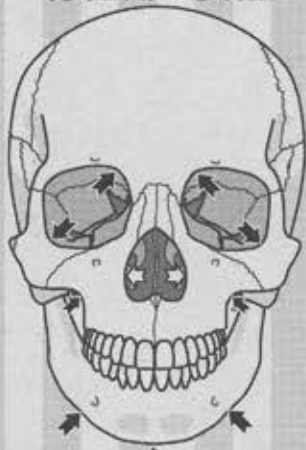
男性よりも女性のほうが患者数が多いといわれる骨粗しょう症。それはいったいなぜ?

「骨量は20〜30歳ごろの若い時期をピークに、年を重ねるとともに減少していきます。特に女性は、閉経を迎える前後の10年間、45〜55歳ごろの

いわゆる更年期に、女性ホルモン・エストロゲンの分泌量の減少に伴い骨密度も急激に減るため、骨粗しょう症になりやすいんです」

更年期女性における骨量の減少ぶりは左下のグラフのとおり。しかもこちらは平均値であり、程度の差はあれど加齢による骨密度の低下は、女性なら誰しも避けられないとい

骨組織の萎縮



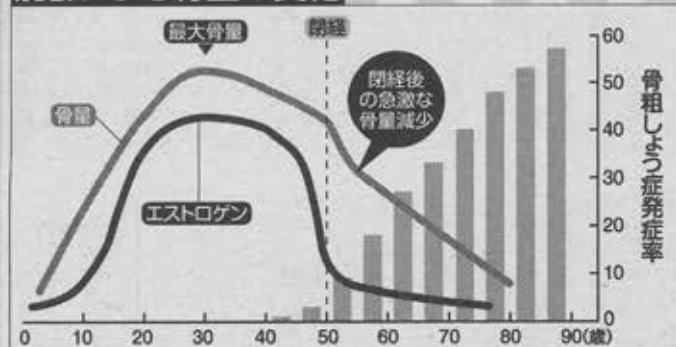
加齢とともに眼窩(目のくぼみ)が左右前後に広がり、下あごやこめかみは萎縮して削げたように変化していく

骨粗しょう症 チェックシート

- 最近、顔の凹凸やシワ、たるみが気になる
- 学生時代、極端なダイエットをしていた、または偏食だった
- 母親など親族に骨粗しょう症が原因で骨折した、または腰の曲がった人がいる
- 糖尿病や甲状腺疾患と診断されたことがある
- 標準体形よりもやせている
- 最近、背が縮んだような気がする
- 実年齢より老けて見られることが多い
- 45歳以上だ
- 運動はほとんどしない
- 紫外線は1日5分も浴びていない
- 喫煙している
- 1日500ml以上お酒を飲む
- 魚や海藻類はあまり食べない
- 極端なダイエットを頻繁に行っている

5つ以上あてはまる人は、骨粗しょう症の危険度大! まずは1度骨密度を計測して生活習慣の見直しなど早めのケアを。

加齢による骨量の変化



藤田拓男: 臨床産婦人科産科43(7), 677(1999)より改変
山本流雄: Osteoporosis Japan 7(1), 10(1999)より改変

更年期となり、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌量が減少すると骨密度も低下してくる

ガッカリ



うのもショックな事実! 「骨は代謝しないイメージがありますが、実は中では新しいものを作って壊していくというサイクルを繰り返しています。骨を作ることを骨形成、壊すことを骨吸収といつて、このバランスを保っているのが女性ホルモン。閉経して女性ホルモンが減ると、骨吸収のスピードが速まって骨形成が追いつかなくなり、骨がもろくなってしまふんです」

だからこそ、50歳を迎える前に手を打っておくことが大切だと矢吹先生。 「骨折して初めて困ったことになったと慌てる方が多いのが現状です」