

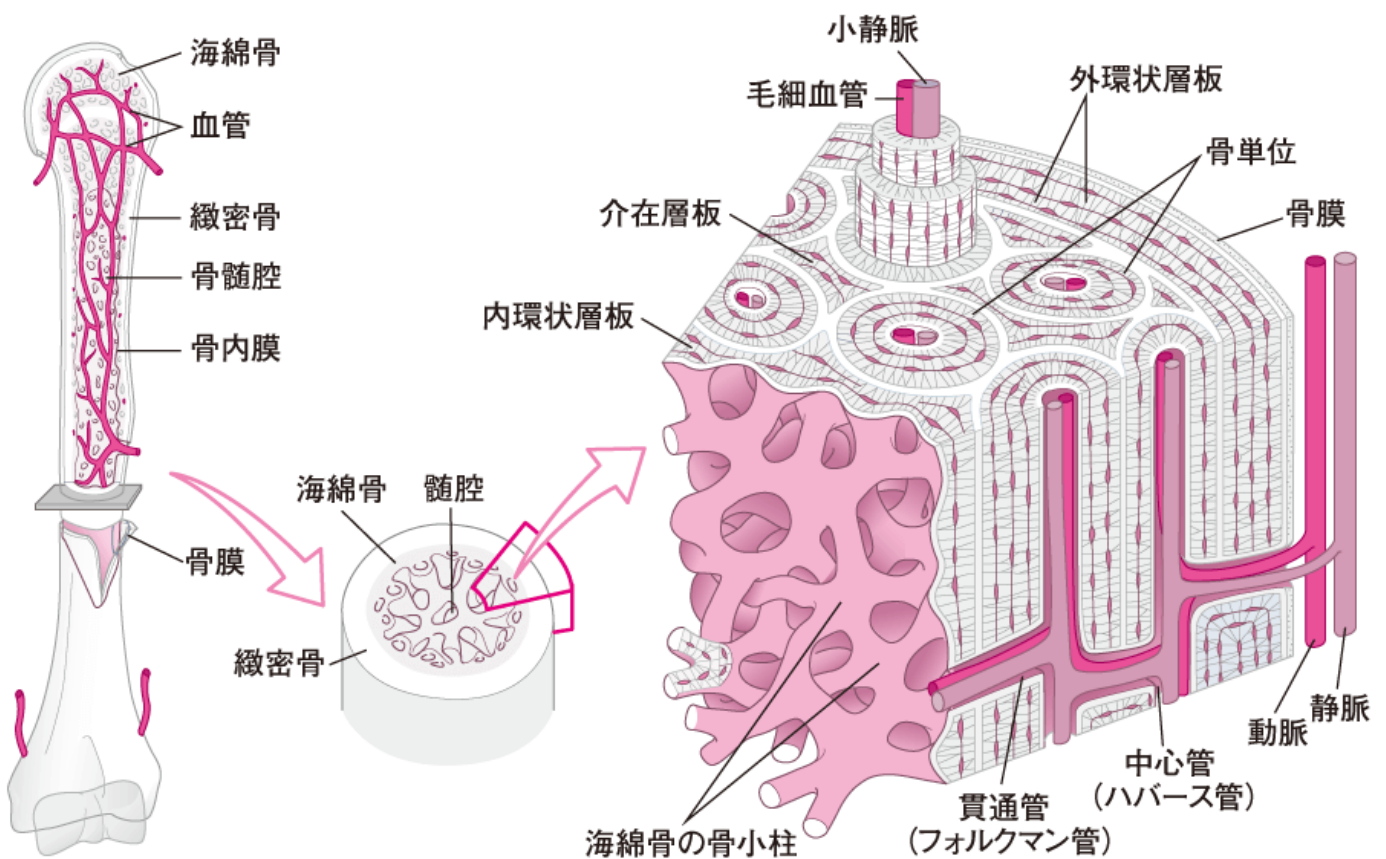
健康は、健全な骨と血管から

骨では常に、古い骨が壊れ、新しい骨が作られています。一方、血液中のカルシウムは、一定の濃度になるように、不足すると骨から補給され、余ると骨に蓄えられます。ところが、骨粗しょう症になると、必要以上にカルシウムが血液中に溶け出します。すると、血管の筋肉細胞が骨を作る細胞の性格を持つようになり、血管壁が硬くなります。いわゆる、動脈硬化です。

骨がスカスカ(骨粗しょう症)になると動脈がコチコチ(動脈硬化)に、またその逆もあり、骨と血管はカルシウムを通してお互いに連動して変化しているのです。

寝たきりや要介護になる疾患の1位と2位は、動脈硬化による脳卒中と、骨粗しょう症による骨折ですから、若いうちから骨と血管を健全に保つことが大切になります。骨密度と血管の測定を定期的実施することが、健康維持に効果的です。

骨の表面はカルシウムのかたまりのように見えますが、骨の中には血管が通っていて、カルシウムは、この血管を通過して運ばれ、骨に蓄えられます。骨の真ん中の骨髄では、血液中の血球を作っているのです。



骨の組織