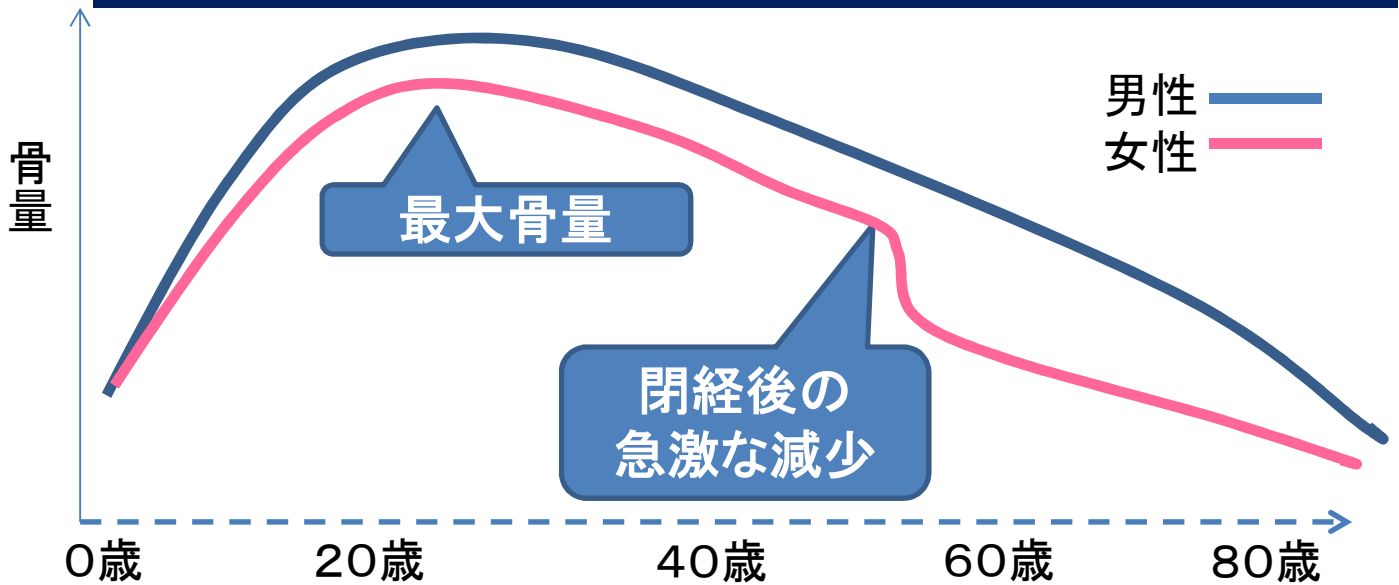


ライフステージによる骨量の変化



- ◎20～30歳代をピークに年齢とともに骨量が減っていきます。
若い頃から骨量を増やし最大骨量を上げておくことが大切です。
- ◎骨の形成を促進する女性ホルモンが閉経後に急激に減少することで、骨量が減少しやすくなります。