

骨量が減る原因

① かたよった食生活

骨が作られるのに必要な栄養素が不足すると骨量の減少につながります。

② 加 齢

加齢により骨代謝のバランスが崩れ、骨量が減る原因になります。

③ 運動不足

骨への負荷がかかることが少なくなると骨が弱くなります。

④ ほかの病気の影響

⑤ 性 別

⑥ 遺伝・体質

⑦ 喫煙・飲酒