

顔は、皮膚だけでは
老けません。

骨から始まる、美しさ。

— その“たるみ”、骨の変化が関係しているかもしれません。—

骨から始める、
美しさと未来。

骨美人

ほねびじん

Bone Beauty



健康な骨の状態

骨がしっかりしていると
皮膚や筋肉を支え、
ハリのある若々しい
印象を保ちます。

頬の高さが保たれ、
口もとすっきり

フェイスラインが
シャープで美しい



骨量が減少した状態

骨密度が低下すると、
骨がもろくなり、
顔の土台が小さく
なります。

頬がこけて、
ほうれい線が
目立つ

フェイスラインが
たるみ、二重あごに



顔の老化は、皮膚だけでなく“骨”から始まります。

最近、このような変化は ありませんか？

- ☒ ほうれい線が深くなった
- ☒ フェイスラインがぼやけた
- ☒ 頬がこけてきた
- ☒ 二重あごが気になる
- ☒ 横顔に自信がなくなった
- ☒ 昔より疲れて見える



「顔の土台」は骨です。

顔の若々しさは、肌だけでなく「骨の状態」にも大きく左右されます。
特に女性は、閉経を迎えるころから女性ホルモン（エストロゲン）が減少し、
骨密度が低下します。顔の骨（顔面骨）も例外ではなく、少しずつ萎縮していきます。
すると、皮膚や筋肉を支える土台が小さくなり、頬がこける、ほうれい線が深くなる、
フェイスラインがぼやけるなどの変化につながります。

骨密度を守ることは、将来の骨折予防だけでなく、見た目の若々しさや
自信にもつながります。まずは、ご自身の骨の状態を知ることが、
美しさと健康を守る第一歩です。

顔面骨の変化とたるみの関係

- ☒ 女性ホルモンの減少 → 骨吸収が進む
- ☒ 顔面骨（頬骨・上顎骨など）がやせ細る
- ☒ 皮膚や筋肉を支える力が弱まる
- ☒ たるみ・しわ・フェイスラインの崩れが起こりやすくなる

骨美人とは

骨を知り、
骨を守ることは、
未来の美しさを育てること。

骨は、私たちの体を支える土台であり、
美しさや健康の土台でもあります。
「骨美人」は、骨を正しく理解し、
骨密度を保つことで、年齢を重ねても
しなやかで輝き続ける自分を目指す
考え方です。美しさと健康は、
今日からの小さな積み重ねから
始まります。

エビデンスが示す「骨と美」の関係



① 顔面骨の骨量は年齢とともに減少

顔面骨の骨量は、加齢に伴い低下し、
特に閉経後の女性では変化が大きい
ことが報告されています。

Khosla S, et al. J Clin Endocrinol Metab. 2008;93(1):27-31.



② 骨密度の低下は美容にも影響

骨密度が低下すると、顔の支持構造が
失われ、たるみやシワのリスクが高まる
可能性が示されています。

Yamashita T, et al. Osteoporos Int. 2012;23(1):209-214.



③ 骨粗鬆症治療により骨密度が改善

骨粗鬆症治療により骨密度を改善すると、
生活の質（QOL）や見た目の印象の
改善にもつながることが報告されています。

Eastell R, et al. Lancet. 2016;388:2763-2773.

※上記は代表的な研究の一例です。効果には個人差があります。

骨を守ることは、未来の美しさを守ること。

今日からできる小さな習慣が、しなやかで美しい未来へつながります。

つちはら整形外科クリニック

顔のたるみ、骨から整える時代へ？

— 骨粗鬆症治療がひらく「内面からの美容」の可能性 —

土原 豊一

つちはら整形外科クリニック

鏡の中の変化は、皮膚だけのせいでしょうか。

50代、60代になると、「頬の位置が少し下がった」「フェイスラインが以前よりぼんやりした」と感じる方が増えます。スキンケアを変えても、何となく印象が戻らない。その理由の一つが、皮膚のさらに内側にある“骨の変化”かもしれません。

顔にも「土台」がある

家を思い浮かべてください。壁紙が皮膚、クッションが脂肪、柱をつなぐ金具が靱帯なら、骨は家全体を支える骨組みです。壁紙だけを丁寧に手入れしても、土台の形が変われば家の輪郭は少しずつ変わります。顔も同じです。顔貌は皮膚、脂肪、筋肉、靱帯、そして顔面骨が重なってつくられています。

加齢に伴い、眼の周囲、頬の内側、鼻の付け根、下顎の前方などでは、骨の形が一様ではなく選択的に変化することがCT研究で示されています1-3)。骨の支えが後退すると、その上にある軟部組織の“置き場所”も変わります。ほうれい線、頬のこけ、口元の影、輪郭のゆるみには、皮膚以外の物語もあるのです。

閉経は、骨と顔を見直す好機

女性の骨量は、閉経前後から変化が目立ちやすくなります。エストロゲンの低下によって骨吸収が進み、背骨や大腿骨だけでなく、顔面骨にも加齢性の骨密度低下が起こることが報告されています4)。三次元顔貌研究では、閉経後の顔貌変化と最終月経からの年数との関連も示されています5)。

ここで大切なのは、閉経を「下り坂」と捉えないことです。むしろ、自分の内側を点検し、これからの20年、30年を軽やかに過ごすためのメンテナンス開始時期と考えてみてはいかがでしょうか。骨を知ることが、年齢に抗うことではありません。自分らしい表情と活動性を長く支える、未来への投資です。

骨粗鬆症治療は、顔のたるみにも役立つのか

整形外科医として、ここが最も興味深い問いです。現在の骨粗鬆症治療には、骨が壊されるのを抑える薬、骨をつくる働きを高める薬、両方に働く薬があります。これらは腰椎や大腿骨の骨密度を高め、骨折を予防するために用いられます。では、その効果は顔の骨にも及ぶのでしょうか。

理論的には、全身の骨代謝を改善し、骨量減少を抑える治療が、顔面骨の骨密度や骨性支持の維持にも寄与する可能性はあります。実際、日本人女性を対象とした 2025 年の研究では、顔面骨密度が年齢とともに低下すること、栄養学的介入によってその低下を抑え得ることが報告されました 6)。また、骨粗鬆症治療薬が全身の骨密度を改善することは数多くの臨床試験で確立しています 7)。

ここは、これから研究したいテーマです

骨粗鬆症治療によって「顔のたるみが改善した」と直接証明した臨床研究は、まだ十分ではありません。したがって美容効果を約束することはできません。しかし、骨性の土台を守る治療が、将来の顔貌を支える可能性は、整形外科と美容内科が一緒に検証する価値のあるテーマです。

私は、骨粗鬆症治療の新しい目的を美容に置き換えたいのではありません。第一の目的は、あくまで骨折を防ぎ、自分の足で歩き続けることです。ただ、その治療が内側の骨を健やかに保ち、結果として姿勢や表情、顔の支えにも良い影響をもたらす可能性があるなら、治療を前向きに続ける理由が一つ増えます。これは「美容のために薬を飲む」という話ではなく、「健康のための治療が、美しさにもつながるかもしれない」という発想です。

歯科と整形外科がつながる場所

顔面骨を考えると、歯と咬合を抜きには語れません。歯の喪失、咀嚼、顎堤の変化は顔貌に影響し、骨粗鬆症治療では歯科治療との連携も重要です。とくに骨吸収抑制薬を使用する際は、まれではあるものの薬剤関連顎骨壊死への適切な配慮が必要です。だからこそ、患者さんが自己判断で治療を中断するのではなく、医科と歯科が情報を共有し、口腔衛生を整えながら安全に治療を続ける体制が大切です。

「顔の骨」は、整形外科、歯科、美容医療をつなぐ共通言語になり得ます。骨密度、歯、咬合、栄養、筋肉、皮膚を別々に見るのではなく、一人の女性の暮らしとして捉える。そこに美容内科学の面白さがあります。

今日から始める、内面美容の小さな習慣

骨は、特別なことだけで守るものではありません。たんぱく質、カルシウム、ビタミン D を意識した食事、無理のない筋力トレーニングや歩行、適度な日光、十分な睡眠、禁煙、過度な飲酒を避けること。歯科検診を受け、よく噛んで食べること。そして 50 代以降は、一度は骨密度を測って自分の現在地を知ることです。

「若返る」より、「育てていく」

美容の話では、つい「老化を止める」「若返る」という言葉が使われます。しかし、年齢を重ねることそのものは、否定すべきことではありません。目指したいのは、昔の自分に戻るのではなく、これからの自分を心地よく育てていくことです。

骨は静かな臓器ですが、毎日つくり替えられています。今日の食事、今日の一步、今日受けた治療が、未来の骨をつくります。顔のたるみに気付いた日を、落ち込む日にする必要はありません。それは、自分の内側に目を向ける合図かもしれないからです。

内面から美容を

肌を慈しむように、骨も慈しむ。骨折を防ぎ、姿勢を保ち、自分の足で好きな場所へ行く。その健やかさが表情に現れたとき、美容は外側だけのものではなくなります。骨粗鬆症治療が顔のたるみの予防や改善に役立つ可能性を、これから医学的に確かめていくこと。それは、整形外科医として私提案したい、次の研究テーマです。

利益相反

本稿に関して開示すべき利益相反はない。

参考文献

- 1) Shaw RB Jr, Kahn DM. Aging of the midface bony elements: a three-dimensional computed tomographic study. *Plast Reconstr Surg*. 2007;119:675–681. doi:10.1097/01.prs.0000246596.79795.a8.
- 2) Shaw RB Jr, Katzel EB, Koltz PF, et al. Aging of the facial skeleton: aesthetic implications and rejuvenation strategies. *Plast Reconstr Surg*. 2011;127:374–383. doi:10.1097/PRS.0b013e3181f95b2d.
- 3) Mendelson B, Wong CH. Changes in the facial skeleton with aging: implications and clinical applications in facial rejuvenation. *Aesthetic Plast Surg*. 2012;36:753–760. doi:10.1007/s00266-012-9904-3.
- 4) Shaw RB Jr, Katzel EB, Koltz PF, et al. Facial bone density: effects of aging and impact on facial rejuvenation. *Aesthet Surg J*. 2012;32:937–942. doi:10.1177/1090820X12462865.
- 5) Windhager S, Mitteroecker P, RupiĆ I, et al. Facial aging trajectories: a common shape pattern in male and female faces is disrupted after menopause. *Am J Phys Anthropol*. 2019;169:678–688. doi:10.1002/ajpa.23878.
- 6) Suehiro D, Ikeda N, Hirooka K, et al. Decrease in facial bone density with aging and maintenance effect of calcium maltobionate ingestion in Japanese adult women: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group trial. *Nutrients*. 2025;17:262. doi:10.3390/nu17020262.
- 7) Liberman UA, Weiss SR, Bröll J, et al. Effect of oral alendronate on bone mineral density and the incidence of fractures in postmenopausal osteoporosis. *N Engl J Med*. 1995;333:1437–1443. doi:10.1056/NEJM199511303332201.