



News Letter

第15号：発行日 平成25年9月19日

こつそしょうしょう 骨粗鬆症について

<骨粗鬆症とは>

骨粗鬆症は、骨の新陳代謝のバランスがくずれ、骨吸収がどんどん進んで骨形成が追いつかなくなり、骨強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気です。

骨粗鬆症自体は、がんやその他の成人病のように生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から、寝たきりになる高齢者は少なくありません。その状態になると、多くの人は要介護となり生活の質は著しく低下します。（高齢者の寝たきりの原因のうち約20%が「骨折」といわれています。）生涯を健康で充実した状態で過ごすためには、がん検診やその他検診を受けるように、骨強度にも気をかけ定期的に検査し骨の健康も維持する必要があります。



正常な骨の断面



骨粗鬆症の骨の断面

<骨粗鬆症の症状>

初期は無症状で進行してから症状があらわれます。自覚できる症状としては立ち上がる時や重いものを持つとき、背中や腰が痛むという症状があります。さらに「背中が曲がってきた」「どうも最近背が縮んできたようだ」という症状が現れたら骨粗鬆症の可能性が大きいです。

さらに進むと、背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまったり、ちょっと転んだだけで手首や足の付け根を骨折するようになります。こうなると、背中の曲がり方もひどくなり、身長も縮みも目立つようになります。



公益財団法人骨粗鬆症財団ホームページより

＜骨粗鬆症の予防＞

加齢に伴い骨密度は減少します。高齢になってからも十分な骨密度を保つためには2つのことに注意しましょう。

- 骨の材料となるカルシウム、骨代謝を盛んにするビタミンD、骨の形成を促すビタミンKを十分に摂ることです。また、タンパク質も骨の材料となり骨を丈夫にしますので、意識して摂取しましょう。



- 運動不足は骨密度を低下させる原因になります。骨密度低下を防止し増加させるには、ウォーキング、ジョギング等の体重をかける運動が有効です。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段の上り下りをする、適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも十分に効果があります。



当院では、DXA（デキサ）法による骨密度を測定する検査を行っています。DXA法とは2種類の異なるエネルギーのX線を当てる測定法で、骨量を精度よく迅速に測定することができる骨密度測定の標準的な検査法です。

骨密度測定検査の所要時間は約5分（料金2,100円）で、当日の申込みでも検査ができます。定期的な骨密度測定で骨粗鬆症の早期発見にお役立てください。

当院におけるDXA法骨密度測定は、成人（20～44歳）の平均値（0.644g/cm²）を基準とし、パーセンテージで診断されます。

基準の80%以上	正 常
70～80%未満	骨量減少（要注意）
70%未満	骨粗鬆症 疑い

骨密度70%未満の方は、専門医受診をお奨めします。

検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6800 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp