



## 骨密度検査

今回のテーマは

です。

「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版」によりますと、我が国の**骨粗鬆症**(骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気)患者は 1300 万人と推測されています。その数は増加傾向にあり、女性に多く認められます。

骨粗鬆症自体には自覚症状はなく、転倒や尻もち、その他ちょっとしたことで**骨折**してしまったり、背骨がいつの間にか潰れて**身長が縮んだり**して、発見されることが少なくありません。そのため、ご自分の骨密度がどの程度であるかを知っておくことが大切です、その手段として**骨密度検査**があります。

また、2016 年の「国民生活基礎調査」では、転倒・骨折は**寝たきり**の原因の第 4 位となっています。寝たきりの状態が続くと**認知症**が発症しやすいため、食事や運動などの生活習慣を改善し、**予防**することが重要です。

## 【骨密度検査とは】

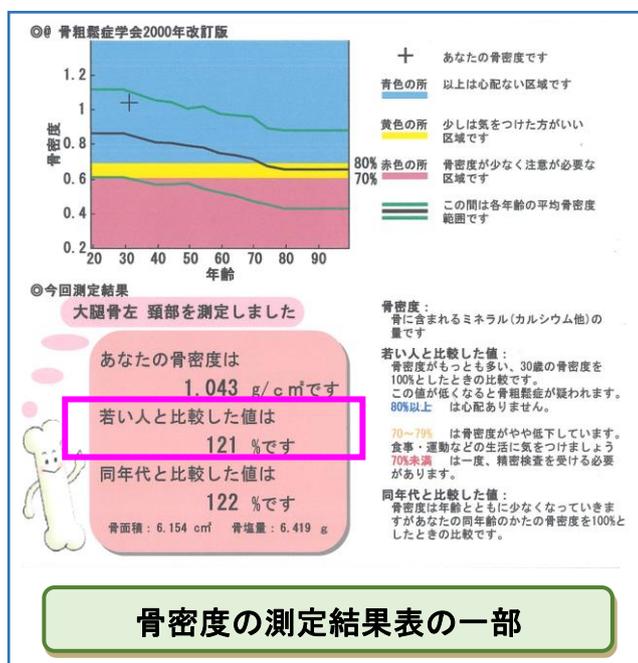
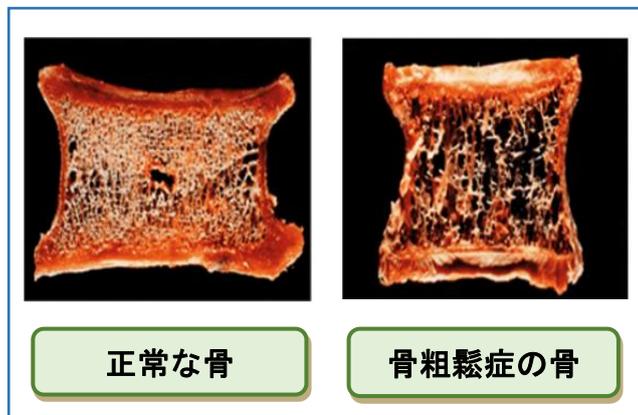
骨を構成しているカルシウムなどの量(骨量)を測り、骨の強さを調べる検査です。検査の時間はおよそ 10 分～15 分程度です。測定方法は複数ありますが、当院では精度の高い**DEXA(Dual Energy X-ray Absorptiometry, デキサ)**法を用いています。2 種類のエネルギーの放射線を検査部位に当て、その透過率から骨密度を測定する方法です。骨折するリスクの高い**腰椎**や**大腿骨頸部(足の付け根の部分)**が基本的な測定部位となります。

## 【検査でわかること】

ご自分の骨密度と**若年成人平均値 (YAM 値: Young Adult Mean 骨密度が最も多い若年成人の骨量の平均値)**を比較し、ご自分の骨密度が何%であるかがわかります。結果表の中の「若い人と比較した値」に表示されます。この値が**70%未満のとき骨粗鬆症**が疑われます。

## 【骨粗鬆症を防ぐには】

- ① **カルシウム**を多く含む食品を毎日の食事に取り入れましょう。乳製品や野菜、魚介類に多く含まれます。
- ② **ビタミン D**を含む食品を不足ないように摂りましょう。ビタミン D はカルシウムの吸収を促進するといわれています。サンマやイワシなどの青魚やきのこ類に多く含まれます。
- ③ **適度な日光浴**をしましょう。冬は日 1 時間、夏は日陰で 30 分程度が目安です。腸で吸収されたビタミン D は、紫外線に当たることで皮膚で活性型に変化し、腸でのカルシウムの吸収を促進させたり、骨量の減少を抑えたりします。
- ④ **適度な運動**を心掛けましょう。1 日 30 分程度のウォーキングや筋力トレーニングが効果的です。
- ⑤ **禁煙**し、お酒は 1 日の適量を心掛けましょう。喫煙やお酒は、カルシウムの吸収を妨げます。



骨密度検査のご案内

オプション検査: 4,400 円

参考資料: 「日本整形外科学会」「厚生労働省 e-ヘルスネット」「国民生活基礎調査(2016)」「日本食品標準成分表 2020 版」「日本生活習慣病予防協会」「谷津保健病院」

横浜市立みなと赤十字病院 健診センター