

テーマ：「いつまでも動ける体でいよう！ ～骨密度検査～」

*骨粗鬆症とは？

骨強度の低下を特徴とし、骨折リスクが増大しやすくなる骨の病気。

*骨密度ってなんだろう？

骨の強さを判定するための代表的な指標。

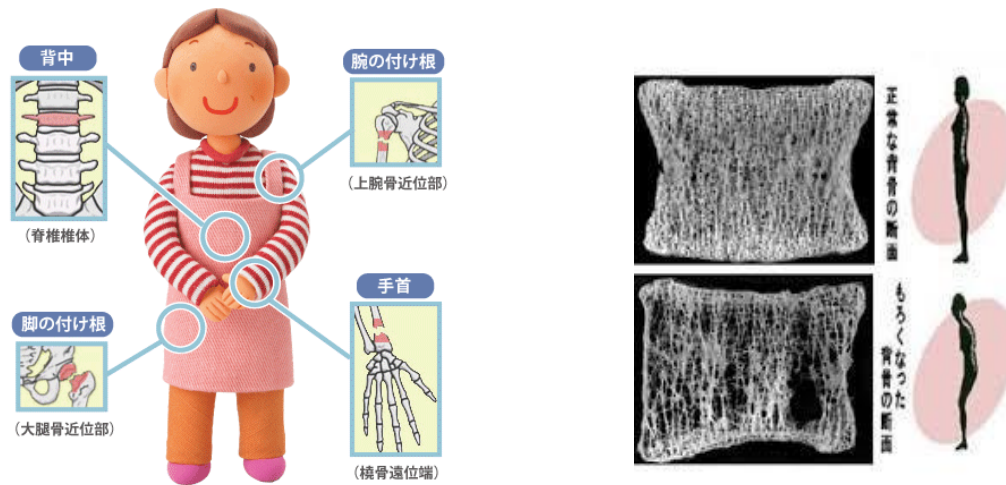
骨の中にあるカルシウムなどのミネラルが、どの程度あるかを測定し数値化したもの。

若い人の骨密度の平均値と比べて、自分の骨密度が何%であるかで表される。

*骨粗しょう症により折れやすい部位

骨粗しょう症により骨折しやすい部位は、背骨（脊椎椎体）、脚の付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨：とうこつ）、腕の付け根（上腕骨）です。

骨粗しょう症になって骨折しやすい部位



*なぜ骨密度は低下するのか？

骨吸収(骨を壊す細胞)と骨形成(骨を作る細胞)のバランスの変化

加齢による変化

女性は閉経によるホルモン減少のため変化

*どのくらい減ったら危険？

若年成人平均値 (YAM) を 100% とし、80% 以上 = 正常 70% 以上 80% 未満 = 疑いあり

70% 未満 = 骨粗鬆症

厚生労働省「平成 25 年 国民生活基礎調査」によると、介護が必要になる原因として多いものは、下記の通りとなっています。

図1 介護が必要になった原因



出典：厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査」
 図1-4表 要介護状態に陥り介護が必要となった主な原因の構成割合（平成25年より）

*検査の種類

US(超音波式)・MD法・DEXA

*どうやって予防すれば良いの？

食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

運動療法

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

骨折予防に有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどがありますが、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。

まとめ・・・骨粗鬆症の成因は、骨のサイズや形状、閉経に伴う性ホルモンなどの内分泌の異常、栄養や生活様式などの環境因子が関与する。これらのことを踏まえて、個々の患者さんに合わせた予防方法、治療方法を考える必要がある。

村上記念病院糖尿病チーム