

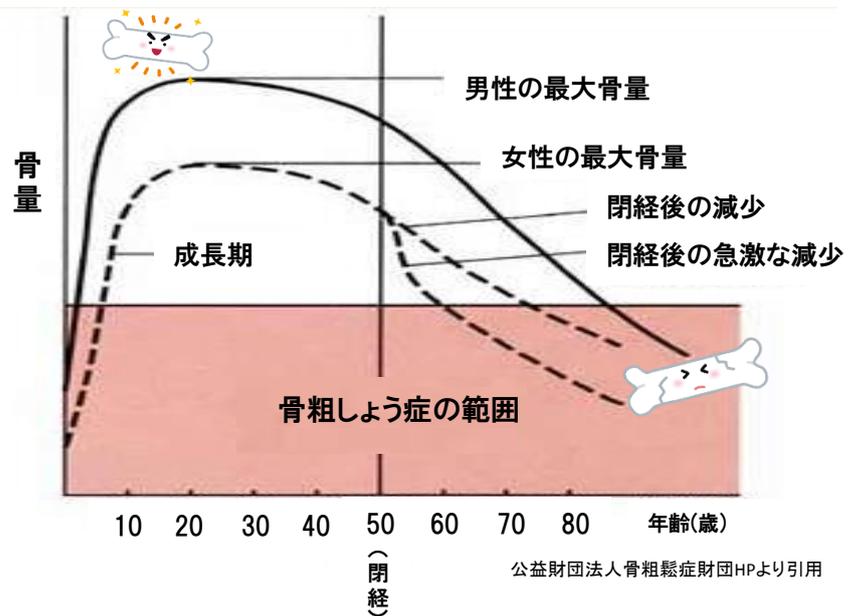
～骨粗しょう症の予防、早期発見のために～

骨粗しょう症とは、骨量が減少し、骨折しやすくなる状態のことです。骨粗しょう症になっても、痛み等の症状はありません。しかし、ちょっとしたことで骨折してしまったり、腰が曲がる等、日常生活に大きく影響します。今回は、骨粗しょう症の原因や検査方法、予防方法についてお伝えいたします。

骨粗しょう症の原因

骨は体の細胞と同じように、絶えず新陳代謝を繰り返しています。古い骨を壊し、新しい骨に作り替えることを、骨代謝といいます。男女ともに、20歳代で最大骨量となり、その後は加齢に伴って減少します。さらに、血液中のカルシウムが不足すると、骨から不足分を取り出して補う働きがみられます。この状態が続くと、骨を作る量より壊す量の方が多くなり、骨がもろくなっていきます。

<加齢に伴う骨量の減少の推移>



骨粗しょう症の危険因子



女性・閉経

閉経後に、骨を作る元となる「エストロゲン」の分泌量が減少します。

加齢

年齢を重ねることも、大きなリスクです。

喫煙・過度な飲酒

腸でのカルシウム吸収を妨げます。



糖尿病

骨の代謝のバランスが崩れやすくなります。(続発性骨粗しょう症)

遺伝・骨折経験

遺伝的要素や骨折経験がある場合は、リスクが高くなります。



体型・骨密度

小柄な人や、やせ型で筋肉が少ない人は、カルシウム蓄積量や骨を支える力が弱い傾向があります。

偏った食生活

インスタント食品等を摂り過ぎると、カルシウムの再吸収を妨げます。



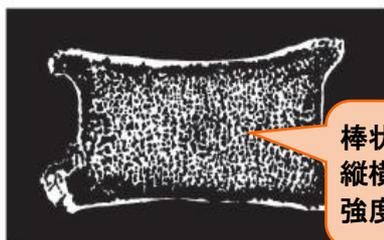
運動不足

骨に負荷がかかりにくく、骨の強度や筋力、バランス力も衰えます。



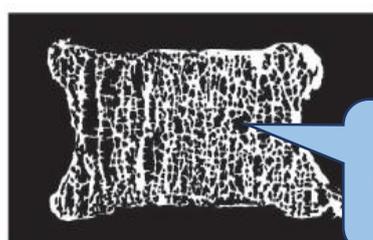
健康な骨と骨粗しょう症の骨

健康な骨の断面



棒状の骨(骨梁)があり、縦横に連結することで、強度を保っています。

骨粗しょう症の骨の断面



骨がスカスカの状態になり、もろくなっていることが分かります。

骨の健康度チェック

下記の項目について、当てはまる部分の点数を合計してください。

1	牛乳、乳製品をあまり摂らない	2点
2	小魚、豆腐をあまり摂らない	2点
3	たばこをよく吸う	2点
4	お酒をよく飲む方だ	1点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
6	身体を動かすことが少ない	4点
7	最近、背が縮んだ気がする	6点
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
9	ちょっとしたことで骨折した	10点
10	体格はどちらかといえば細身だ	2点
11	家族に「骨粗しょう症」と診断された人がいる	2点
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13	(女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

私は、

点でした

当てはまる項目をご覧ください

2点以下	今は心配ありません。骨の健康維持に努めましょう。
3点以上	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点以上	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっています。一度、医師の診察を受けてみましょう。

公益財団法人骨粗鬆症財団HPより引用



骨粗しょう症の検査

骨粗しょう症は早期発見することが大切です。

特に女性は、閉経後に骨粗しょう症のリスクが高まるため定期的に検査を受けましょう。

男性も、70歳以上は定期的な検査が望まれます。

骨密度測定			採血・尿検査
当センターで実施	超音波法	DXA法(デキサ法)	骨代謝マーカー
	かかとの骨に超音波を当てて骨密度を測定する、スクリーニング検査です。 	背骨や太もものつけ根、前腕などに微量のX線を当てて骨密度を測定します。骨粗しょう症の診断や、治療効果の測定に適します。	血液や尿を採取し、骨の新陳代謝の速さを確認します。 
		MD法(エムディー法)	
		両手のX線撮影を行い、画像の濃淡で骨密度を測定します。	

骨粗しょう症を予防しよう

食事

毎日“コツコツ”とカルシウムを摂りましょう！

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品・小魚・海藻・大豆製品・緑黄色野菜

カルシウムの吸収率

牛乳:約50% 小魚:約30% 緑黄色野菜:約20%

食品中のカルシウムはすべて吸収されるわけではありません。

年齢や体質によっても吸収率が異なります。

色々な種類の食品を食べて、カルシウムの吸収を助けてもらいましょう！



運動

激しい運動ではなくても、ウォーキングや、こまめな家事等で、活動的に過ごす習慣を作ることが重要です。運動で骨に刺激が加わると、骨の血流が良くなり、さらに骨を作る細胞の動きを良くします。

また、日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを体内で作ることができます。



公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター
〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028-625-2215)

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう！