



智頭病院だより 〈放射線室より〉

骨の健康を考える

今回のテーマは『骨の健康』です。

骨粗鬆症という病気をご存じでしょうか。骨粗鬆症は、骨量が減っていき骨折しやすい状態になる慢性疾患です。自覚症状がなく、知らないうちに進行することがほとんど。そのため、定期的な骨の健康チェックをおすすめします。

○骨粗鬆症の診断

骨粗鬆症の診断は、骨密度検査、胸腰椎のX線検査、血液・尿検査など行った上で総合的に行われます。

骨粗鬆症を判定するための代表的な指標に、「骨密度」があります。骨密度は、単位面積（cm²）あたりの骨量（g）として算出されます。骨密度検査では、X線を使って、背骨や太ももの付け根などの骨密度を測ります。骨密度は、若い人との比較、また同年齢の人との比較で評価します。

○当院の骨密度検査装置の紹介

ちづ病院の骨密度検査の装置が新しくなります。これまで、腕の骨での骨密度検査でしたが、新しい装置では、検査する部位が腰椎と大腿骨になります。

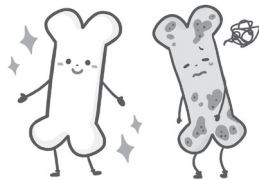
検査部位が変わったことで、治療感度が高く、測定精度が高くなりました。検査の流れは、装置に横になり、数分じっとしていれば、検査終了です。体の負担を和らげるマットも使用できます。



文献＊細井孝之、福永仁夫編・折茂肇監修・骨粗鬆症検診・保健指導マニュアル 第2版・ライフサイエンス出版；東京：2014 引用

○骨粗鬆症に関係する因子

- ・加齢
- ・家族歴
- ・過去の骨折歴
- ・性別
- ・遅い初潮
- ・早期閉潮
- ・人種



- ・カルシウム不足
- ・食塩過剰摂取
- ・喫煙
- ・ビタミンD不足
- ・極端なダイエット
- ・過度の飲酒
- ・ビタミンK不足
- ・運動不足
- ・多量のコーヒー
- ・日照不足
- ・リン酸過剰摂取

点線で囲った因子については、生活習慣を見直すことにより骨の健康を守ることに繋がります。

○最後に

子どもから大人まで、すべての年齢の皆さんにとって関心事といえる骨の健康。この機会が骨の健康を見直すきっかけになればと願います。

ので、楽な姿勢で検査を受けて頂くことが可能です。この骨密度検査は、骨粗鬆症の判定の他、お薬の治療効果の評価に用いられます。