

# 骨粗鬆症について

検査室だより 2024.4

今回のテーマは、骨粗鬆症です。

骨粗鬆症とは、骨の量が減少し骨折しやすくなる病気です。粗・鬆はどちらも「あらい」という意味があり、骨の密度が減りスカスカした状態を表していますが、自覚症状が乏しく気づきにくいです。50歳以上の女性の3人に1人、男性では5人に1人が骨粗鬆症性骨折（おもに背骨の圧迫骨折、手首や足の付け根などの骨折）を起こすといわれ、国内の患者数は1,000万人以上と多く、高齢化とともに増えています。

該当するものはありますか？

- |                              |                                 |                                   |                               |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喫煙  | <input type="checkbox"/> 偏った食生活 | <input type="checkbox"/> 飲酒       | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 閉経     | <input type="checkbox"/> 過度なダイエット | <input type="checkbox"/> 加齢   |

これらは骨折のリスクが上がるとされています。

骨粗鬆症の検査には、X線などを利用した骨密度測定や、尿中や血液中の骨代謝マーカーといわれる項目の測定などがあり、それらを調べて診断されます。当院ではX線を使ったDEXA（デキサ）法で骨密度を測定しています。被ばく量は少なく、迅速で精度の高い測定ができる検査法とされています。

骨粗鬆症の予防には、適切な食事（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質の摂取）、適度な運動、日光浴、禁煙・節酒など生活習慣の改善、定期的な検査が有効です。



**お気軽に医師・看護師までご相談ください。**

医療法人 良秀会  
泉北藤井病院

