

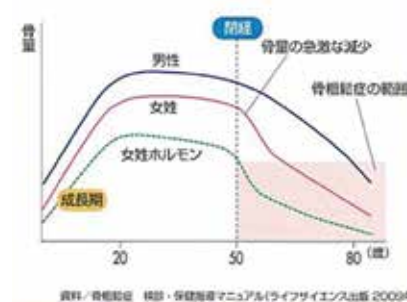
これからも自分の足で歩いていくために
骨密度の定期検査で、
骨粗しょう症が原因となる
「寝たきり生活」を防ぎましょう！

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下し、骨折しやすくなる「骨の病気」です。骨粗しょう症により骨がもろくなってしまうと、転倒だけでなく、くしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折してしまう場合があります。骨折が原因で長期間の安静が必要な方の中で、特に高齢者の方は、その後「寝たきり」となってしまいう人も少なくありません。また、女性は女性ホルモンの量と骨密度が関係しているため、閉経を機に骨量が急激に減少します。

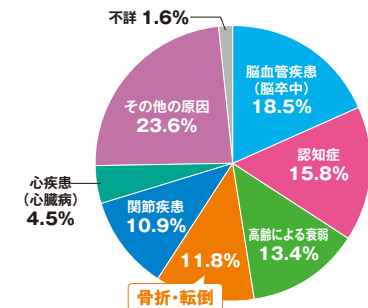


年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）



女性は50歳を過ぎたころから急激に骨量が減ります。

介護が必要となった主な原因の構成割合



平成26年国民生活基礎調査（平成25年）の結果からグラフで見る世帯の状況（厚生労働省）より

骨粗しょう症かも？チェックしましょう

- ☐ 最近背が縮んだり、背中が丸くなってきた気がする
- ☐ ささいなことで骨折した
- ☐ 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- ☐ 運動や外出をする機会が少ない
- ☐ 体格はやせ型である
- ☐ 閉経を迎えた（女性）
- ☐ タバコをよく吸う
- ☐ お酒をたくさん飲む

一つでも当てはまれば骨粗しょう症になる可能性があります。早めに受診しましょう。

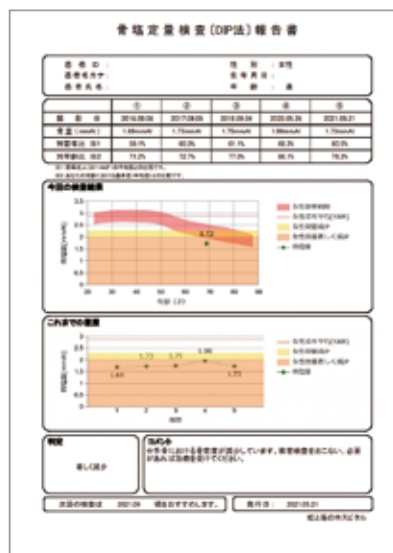
骨密度の測定方法について

当院では、MD（Micro Densitometry）法で測定を行っています。この方法は、手とアルミニウムとを一緒に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって骨密度を算出しています。（測定する骨の場所：手の第2中手骨（人差し指の付け根の骨）の骨密度を測定します。）



検査結果について

以下のような結果をお渡します。測定値は、年齢の平均値とともに表記され、分かりやすくなっています。また、過去に検査した方はその結果も表記されますので、ご自身の経時的な骨の状態を把握することが出来ます。



定期的に骨密度検査を受けることで、骨粗しょう症の早期発見につながります。気になる方は早めの受診をおすすめします。

骨粗しょう症と診断された場合は、薬物療法とともに食事療法や運動療法などが並行して行われます。また、14ページの「栄養管理科 自慢の一品」では、骨を強くする予防レシピを一例で紹介しておりますので、ぜひ活用ください。