

2016年10月17日(月) ハコラク11月号 掲載

## 医療の現場から『骨密度測定検査の勧め』

診療放射線技術科 桜庭 恒夫 診療放射線技師



医療の現場から

## 骨密度測定検査の勧め

函館中央病院 診療放射線技術科

診療放射線技師 桜庭 恒夫さん

皆さんは、今まで骨密度測定検査を受けたことはありますか。現在、我が国の人口の65歳以上の割合は23%を超えており、日本は急速に老人国家へと進んでいます。その中で、背骨や大腿骨の骨折が元で寝たきりになる患者さんの割合も増えています。そうしたケースは特に女性に多いのですが、その原因として、閉経を迎えるおおむね50歳頃から、丈夫な骨を作り保つのに重い役割を果たしている女性ホルモンが急激に減少し、骨の量が減少してもちろんなり骨折やすい状態の「骨粗しよう症」を引き起こすためと言われています。

骨の健康の指標である骨の量を知る検査の一つに、X線による「骨密度測定検査」があります。これは10分ほど寝台に横になっているだけの簡単な検査で、結果は若い人の骨密度の平均値を100%としたときに、自分の骨密度が何%になつているかで示されます。80%未満になると要注意、70%以下まで減ると骨粗しよう症と診断されます。骨粗しよう症になると、背骨や大腿骨の骨折から寝たきりになる可能性があるほか、一つの間にか骨折」という、背中や腰の骨などが気付かないうちに折れてしまう場合もあるので要注意です。

骨粗しよう症によって骨折を起こし、寝たきりになつてからでは取り返しがつきません。健康で活動的な生活を長く続けるために、カルシウムとビタミンDおよびビタミンKを摂取する食事を心がけ、ビタミンを活性化させるために適度な運動を行い、さらに定期的に骨密度測定検査を受けて自分の骨の状態を知つて骨粗しよう症を予防することがとても重要です。寝たきりにならない健康な生活を送るために、ぜひ骨密度測定検査を受けてみて下さい。



函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代) <http://www.chubyou.com/>

- 診療科目／内科、消化器内科、腫瘍内科、循環器内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、心臓血管外科、皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全23科目
- 受付時間／8:30~11:30, 13:30~16:00※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。
- 休診日／日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)