



画像診断のはなし

骨の強さ、知っていますか？

みなさんはご自身の骨の強さ（骨密度）をご存じですか？

骨密度とは、骨を構成するミネラルが骨にどのくらい詰まっているかを骨の単位面積あたりの質量として算出したものです。

骨密度を測る検査はいくつかありますが、骨粗鬆症の診断に必要不可欠な検査です。

骨粗鬆症とは？

私たちの骨は、骨を新しく作ること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返し、健康な骨を作っています。しかし、ホルモンバランスの変化や老化などによって、骨形成と骨吸収のバランスが崩れることで骨吸収が骨形成を上回り骨量が減少してしまい、骨の強度が低下し骨折しやすくなる病気が骨粗鬆症です。

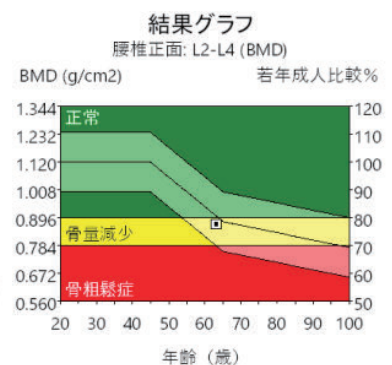
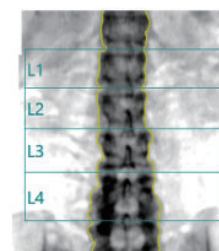
高齢になるほどなりやすく、特に女性は閉経後に女性ホルモンの分泌が減少するため、男性と比べてなりやすい特徴があります。骨量が減っても骨折を起こさなければ症状はありません。検査することで早期発見できます。背骨や手首の骨、太ももの付け根などの部分に骨折が起こりやすいといわれています。

骨密度検査とは？

骨密度検査には超音波法などいくつかの検査方法がありますが、当院では他の測定方法に比べて精度の高いDEXA法（二重エネルギーX線吸収測定法）というX線を利用した測定方法で検査を行っています。検査時間は5分程度で、骨密度の解析結果が出るまでおよそ10分程度です。検査用ベッドに仰向け



GE社製（全身骨密度測定機器）
高精度で最新の骨密度装置





に寝て測定します。X線を使用するため被ばくは伴いますが、健康に悪影響を及ぼさない程度のごくわずかの被ばくです。

骨密度検査でわかること

骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定し、その骨の強さ（密度）を調べる検査が骨密度検査です。骨密度は20歳ごろにピークを迎え、50歳ごろになると減少傾向になるため、若い健康な人（22～44歳）の骨密度の平均値を100%としたときに自分の骨密度が何%であるかを比較した値で示されます。この値が低くなると骨が脆くなっていることが疑われます。

骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症になると骨折がおこるリスクが高まります。気になる方はできることから少しずつ生活習慣を改善していきましょう。そして、早期の検査と治療で予防していきましょう！

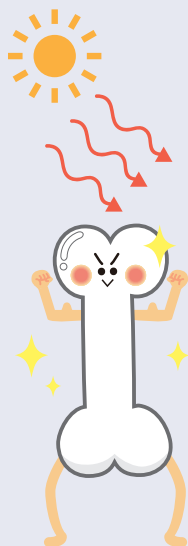
食事

- ・ バランスのよい食事
- ・ カルシウム、ビタミンD、ビタミンKは予防効果◎



運動

- ・ 骨に刺激が加わる運動
- ・ ウォーキング
- ・ 片足立ち
- ・ 筋肉トレーニング
- ・ 1日15分程度の日光浴



環境



日常生活での転倒を防ぐ

生活習慣

喫煙、飲酒、過度なダイエットは×



診療放射線科
笠原 実央