

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症検診を受けましょう。

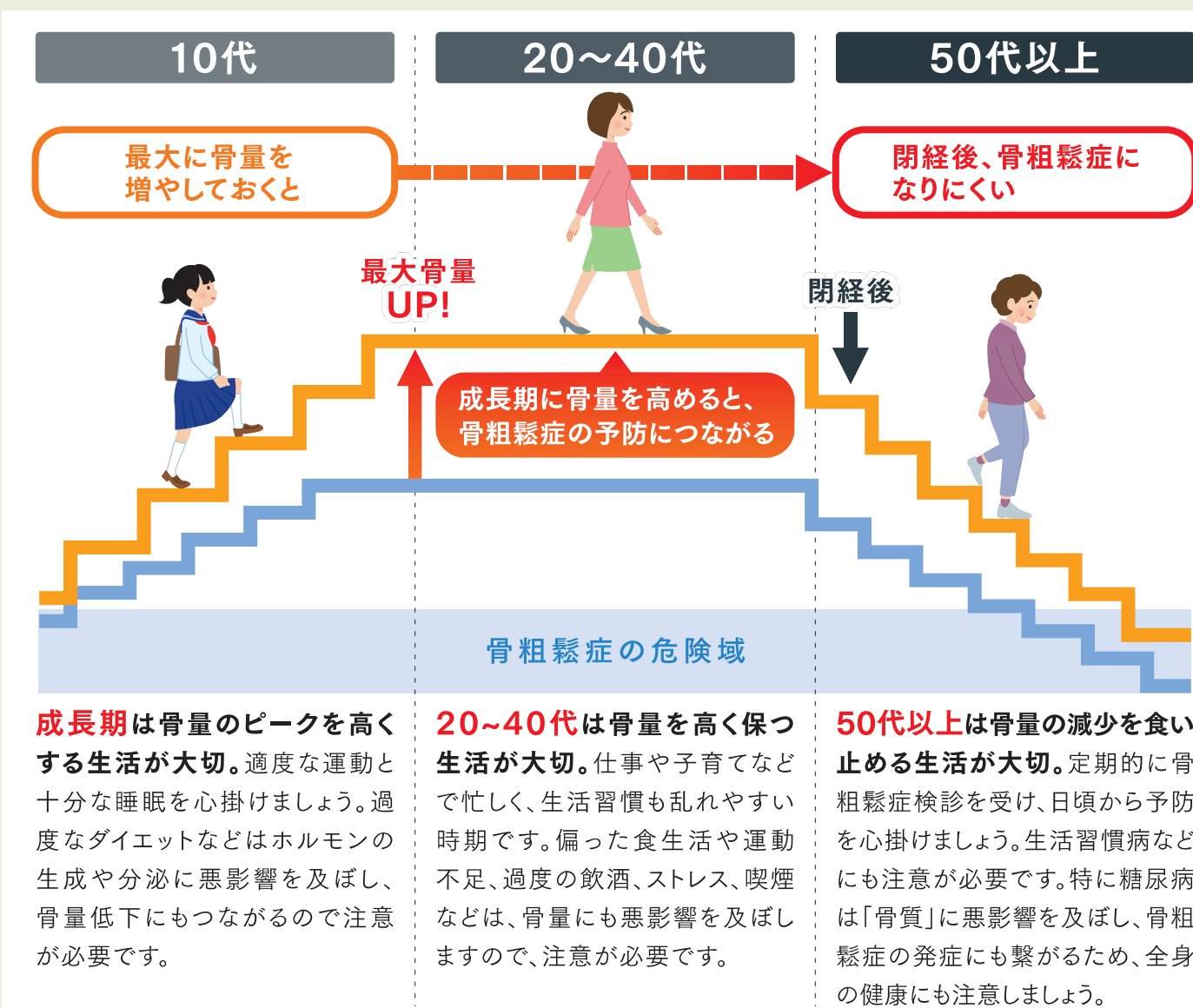
◎「骨粗鬆症」は骨折の最も大きな危険因子です。

骨粗鬆症とは、骨の強さが低下して、骨折しやすい状態になることです。

骨は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって強さが決まります。

男女とも骨量のピークは20代で、 女性は閉経に伴い急激に減少します。

若い時の生活習慣の乱れは、骨粗鬆症に繋がります。



骨密度の検査(骨粗鬆症検診)を定期的に行い、
骨の健康度をチェックしましょう!

熊本県では

●骨粗鬆症検診の受診率が低い

※健康増進法に基づく骨粗鬆症検診受診(2018年)より

●75歳以上の20人に1人が骨折しています。

※NDBデータ(2017年)75歳以上の女性のデータより算出

H29年度
4.6%
(全国24位)

太ももの付け根を骨折した人の



36%が

元通りに歩けなくなっています。

骨卒中のリスク

骨卒中とは、太もものつけ根などで骨折を起こすと長期間の寝たきりになり、死亡率が高くなってしまふ状態のことです。

介護のリスク

骨折が原因で介護が必要になった場合

5年間で1,540万円

参考:公益財団法人骨粗鬆症財団リーフレット「え! 私の骨大丈夫?」2018年4月

あなたの骨折リスクは? ~FRAXツールのご案内~

FRAXツールとは、WHO(世界保健機関)が開発した骨折リスク評価法です。
下記サイトにアクセスし12の質問に答えるとあなたの骨折リスクが算出できます。

<https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=jp>

QRコードからもアクセス可能▶



国: 日本 名前/ ID: リスク要因について

アンケート:

1. 年齢 (40 ~90歳) あるいは誕生日
年齢: 66 誕生日: 1955 年 5 月 20 日

2. 性別 ☐ 男性 ☒ 女性

3. 体重 (kg) 58

4. 身長 (cm) 154

5. 骨折歴 ☒ なし ☐ はい

6. 両親の大腿骨近位部骨折歴 ☐ なし ☒ はい

7. 現在の喫煙 ☒ なし ☐ はい

8. 糖質コルチコイド ※1 ☒ なし ☐ はい

9. 関節リウマチ ☐ なし ☒ はい

10. 続発性骨粗鬆症 ※2 ☐ なし ☒ はい

11. アルコール (1日3単位以上) ☒ なし ☐ はい

12. 骨密度 (BMD) ※3

BMDを選びなさい

取り消し 計算する

8: 24.5
The ten year probability of fracture (%)

BMDなし

Major osteoporotic 19

Hip fracture 2.9

医療機関受診の目安

年代	今後10年以内の骨折の可能性
50代	5%以上
60代	10%以上
70代~	15%以上

今後10年以内の
骨粗鬆症による骨折の可能性

今後10年以内の
股関節骨折の可能性

※1【8.糖質コルチコイド】糖質ステロイドの経口投与を受けている場合は「はい」を入力してください。※2【10.続発性骨粗鬆症】骨粗鬆症と強い関係がある疾患(1型糖尿病等)がある場合は「はい」を入力してください。※3【12.骨密度(BMD)】分からない場合は入力不要です。

超音波法



「骨粗鬆症検診」ってどんな検査?

超音波法は、かかと等の骨に超音波をあて骨密度を測定します(その他、全身の骨密度を測定するDXA法、手の骨密度を測定するMD法があります)。お住まいの市町村で検査を行っている場合もありますので、お問い合わせください。

医療機関(整形外科など)や市町村に相談して、詳しい検査を。

作成元: 熊本県国保・高齢者医療課 監修: 人生100年くまもとコンソーシアム