

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症 検診で

要精密検査 となった方へ

■ 骨粗鬆症検診の見方

骨粗鬆症検診の判定基準	
若年成人平均値と比べた時の測定値(%)	判定
90%以上	異常なし
80~90%未満	要指導
80%未満	要精密検査

骨粗鬆症検診結果(%YAM)*の値が
80%未満の方は、**精密検査**が必要です。

*YAM: YoungAdultMean(若年成人平均値)

◎正確な診断には、レントゲンやDXA(デキサ)という方法で胸や腰を検査する必要があります。また、**他の病気が原因で骨粗鬆症を起こしている可能性**も考えられます。



骨粗鬆症は、自覚症状が乏しいため 気づかないうちに進行します。

今までの生活を維持するためにも早めに医療機関(整形外科など)*へ受診することをお勧めします。 ※骨粗鬆症の治療は保険適用です。

■ 骨粗鬆症になるとどうなる？

<主な症状>

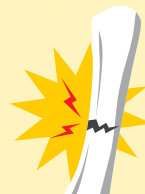
背中や腰が
曲がる・痛む



身長が
縮んでくる



軽く転んでも
骨折する



このような症状がある方は、「いつの間にか骨折」
を起こしているかもしれません。

「転倒骨折」をを起こしてしまうと、**要介護・要支援**になる
などのリスクが高まります。

■骨粗鬆症ってどんな治療が必要？

骨粗鬆症の治療は、薬物療法を中心に、食事療法、運動療法を組み合わせで行います。**お薬で骨密度を高くし、食事で骨の栄養を補い、運動で筋力やバランス力をつけて、転倒しにくい体にする**ことで、骨折を予防します。



●骨が溶けるのを抑える薬

●骨を作るのを助ける薬

●骨代謝を調節する薬

がありますので、かかりつけ
医の先生に相談しましょう。

●カルシウム

●ビタミンD

●ビタミンK

骨の原料となる
栄養をとみましょう。

●屋外での運動や、1日
30分程度の散歩が有効
です。

※日光を浴びることで、体内
でビタミンDが作られます。

『**自分らしい豊かな生活で健康長寿**』

■こんな人は特に要注意！

糖尿病の方	糖尿病の人は骨折リスクが上昇することがわかっています。
こんな病気の方	慢性腎不全や慢性閉塞性肺疾患(COPD※1)なども骨折リスクを上昇させる可能性があると言われています。
やせ気味の方	体格指数(BMI※2)が19未満の場合、骨粗鬆症のリスク要因となります。
両親のどちらかが 太もものつけ根を 骨折したことがある方	両親のどちらかが足の付け根を骨折したことがある人は、自分も骨粗鬆症になったり、骨折を起こすリスクが高くなります。
お酒を飲む方	お酒の飲み過ぎは骨の健康に悪影響を及ぼします。また、酔うと転倒しやすくなり、骨折のリスクが増加します。
タバコを吸う方	現在喫煙している人や過去に喫煙していた人は、喫煙習慣が骨の健康に悪影響を及ぼすと言われています。

※1 タバコなどが原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気

※2 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 【BMIの算出例 / 体重45kg、身長160cmの場合 → 45kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = BMI17.5】