

骨粗しょう症

米の山病院
放射線科

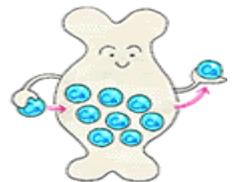
「いきをすって」号外 001 号
発行責任者：山下 紀文

あなたの骨はだいじょうぶ？

今回は 1 分で骨のすべてがわかる！？骨密度検査を紹介します。

？骨はどうなっているの？

わたしたちの体には約 206 個の骨があり、関節でつながった骨を筋肉で動かすことによっていろいろな仕事や運動をしています。生まれてから大人になるまで骨は成長し、常にカルシウムが出たり入ったりしています。人体の 99% のカルシウムは骨にあります。そして骨は 1 年間に 2 割ほど入れ替わっているのです。



？骨のつよさは変わっていくの？

年を重ねていくと新しい骨が作られるよりも、古い骨が壊れてなくなっていくほうが早くなります。そうすると、骨の量がだんだん減少し骨が弱くなって骨折しやすくなるのです。これが「骨粗鬆症」（こつそしょうしょう）と呼ばれる病気なのです。

？骨粗しょう症はどんな病気なの？

骨の中のカルシウムが減少して骨がスカスカになり、骨が弱くなる病気です。弱くなった骨は、骨折や変形、腰痛を引き起こしやすくなり、寝たきりになってしまうケースも少なくありません。いま寝たきりの原因の第 1 位が脳卒中、第 2 位が老衰、第 3 位が骨粗しょう症による骨折なのです。

？どんな人が骨粗しょう症になるの？

圧倒的に女性に多い病気で、閉経を迎える 50 歳前後から骨量が急激に減少し、60 歳代では 2 人に 1 人、70 歳以上になると 10 人に 7 人が骨粗しょう症を起こすと言われているのです。

？予防法ってあるの？



＜食事＞ 骨の形成に大切なカルシウム、ビタミン D を中心としたバランスのよい食事を心がけましょう。乳製品や小魚などを食卓にうまくとり入れるように工夫すると良いですよ。

＜生活＞ 日光の下でウォーキングなどの軽い運動が良いですよ。骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。また、運動を続けると血液の流れが良くなるので、骨を作る細胞の働きが活発になりますよ。

自分の骨量を知るために「骨密度測定」検査を受けましょう！

あなたは自分の骨量（骨密度）を知っていますか？骨粗しょう症は気がつかない間に進行することが多いので、まずは『骨密度測定』を受けて自分の骨の状態を知ることが大切です。骨の中にあるカルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分がどのくらいの量あるのかを計測するものです。検査時間は約 1 分。利き腕じゃない腕を検査台に乗せるだけの簡単な検査です。

※検査のご依頼は放射線科へお尋ね下さい。