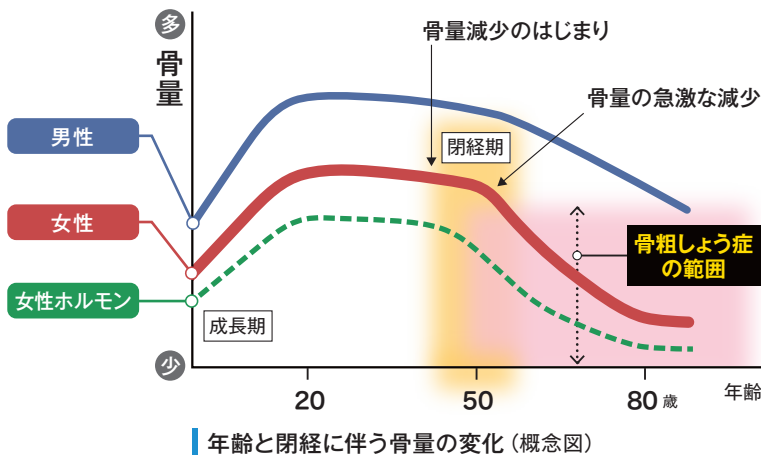


40歳から「骨粗しょう症検診」

知らないうち(無症状)にやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐ第一歩

検診って必要なの？

自分の骨量を知ることが骨粗しょう症予防につながります



40歳は自分の骨量を知るべき年齢

女性は30代後半から40代半ばで閉経に向けて心身の変化が生じはじめるプレ更年期を迎えます。その時期の40歳頃に自分の骨量を一度測って知っておくとよいでしょう。

骨粗しょう症を予防するためには、骨量の減少を早期に発見する必要があります。

閉経後は定期的に検診を受けて骨量の変化を把握しましょう



どんな検査をするの？

問診と骨量(骨密度)測定です

問診

問診では月経や病歴、食事や運動など生活習慣をたずねます。

骨量測定

骨量の測定時間は機種によって異なり、1~8分程度です。痛みはありません。

各骨量測定法は、測定原理や部位が異なるほか、同一の測定法であっても機種が違えば測定値が異なることもあります。

キューユーエス
QUS(超音波)

かかと



超音波を用いて骨量を推定し、将来の骨折リスクを予測します。X線被曝の心配はありません。

エムディー
MD(X線)

手



手のひらをX線撮影し、人さし指の骨とアルミニウムの濃度を比較して骨密度を測定します。

デキサ
DXA(X線)

腕



骨に2種類のX線をあてて骨密度を測定します。

腰や足のつけ根



検査結果は若い人の平均値(YAM)と比べて何%あるかで示されます。

異常なし

(YAMの90%以上)

とりあえず今は異常なし。骨量の減少を少しでも食い止める生活をしましょう。



要指導

(YAMの80~90%)

やや低下しています。生活習慣の改善を意識しましょう。これ以上骨量が減らないように、食生活を見直し、日常生活に運動を取り入れましょう。



要精検

(YAMの80%未満)

詳しい検査が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。骨粗しょう症と診断された場合には、治療を始めてください。



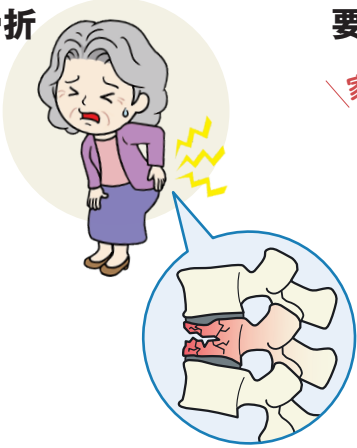
骨粗しょう症は骨量のみでは診断できません。自己判断せずに専門医に相談しましょう。



こつ そ しょう 骨粗しょう症 もっと知って予防を!

知らないうち(無症状)にやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐために

骨粗しょう症になるとどうなる?

骨折  **要介護**  **趣味やスポーツを楽しめない**  **治療費がかかる** 

骨 粗しょう症は骨量の過度な減少などによって骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。しかしながら、無症状の人も多く、知らないうちに骨折することもあります。これが「いつのまにか骨折」です。

骨折すると、背中や腰が変形したり寝たきりになることもあります。いつまでも自分の足で歩いて、いきいきと生活するためには**骨粗しょう症予防が大切**。「いつのまにか骨折」にならないように、まずは骨粗しょう症検診を受けましょう。

| 脊椎の圧迫骨折

あなたは骨粗しょう症になりやすい?

- 牛乳、乳製品をほとんどとらない
- たばこを吸う / お酒を多く飲むほうだ
- 普段から体を動かすのがきらい
- 極端なダイエット経験がある
- 遅い初経 / 早い閉経
- 高齢の親の背中が丸くなっている(いた)

ひ とつでもあてはまると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高いです。骨粗しょう症検診や骨密度検査を受けてみましょう。

とくに、**40歳以上の女性は注意が必要です。**

骨の健康のためにできること

栄養バランスのよい食事をしっかりとる

とくに骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的にとりましょう。

適度な運動を続ける

運動は継続が大切。ウォーキングやスクワットなど無理せずできることをやってみましょう。

日光を浴びる

ビタミンDは日光によって皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度、体の一部を日にあてるだけでじゅうぶんです。



骨粗しょう症検診(骨密度検査)を受けましょう

