

## 「骨粗鬆症」の予防 ~検査

※骨粗鬆症について、20号で食生活、21号で運動について取り上げました。

骨粗鬆症は、体内のカルシウムが溶け出して骨がもろくなる病気です。自覚症状がないため、早めに検査をして、ご自身の骨の状態を知っておくことが大切です。また、加齢とともに骨密度は低くなりますが、定期的に検査をして、急激な変化がないかどうかをみていくことも大切です。ご自身の骨の状態を知る、骨密度検査について紹介します。

### どういう人が検査をうけたらいいの？

- 1つでも当てはまる方には検査をお勧めします。
  - 最近身長が縮んだ、背中が丸くなってきた
  - 些細なことでも骨折をした
  - 運動や外出する機会が少ない
  - 閉経を迎えた
  - お酒やタバコをよくたしなむ
  - どちらかといえばやせ型
  - 立ち上がる時や重い物を持つ時に背中や腰が痛む [骨粗鬆症の予防と治療ガイドラインより]
- ※特に閉経後の方には検査を強くお勧めします。



### 骨密度の検査方法

当院の骨密度検査はDEXA法と言われるX線を使ったもので、腕で測定します[写真]。

測定中は動かないようにしていただくだけで、息止めは必要ありませんし、すぐ終わります。



### 検査結果の見方 (裏面もご覧下さい)

骨密度検査の後、結果用紙をお渡しします[裏面に例]。注目して欲しいのが「YAM値」です。「若年成人の平均骨密度と比較すると〇〇%に相当します」と記されています。これは、20~44歳の健康な女性の骨密度を100%として、現在の自分の骨密度が何%であるかを示した数値です。この数値が骨粗鬆症であるかどうかの診断基準になります。

#### 〈YAM値による骨粗鬆症の診断基準〉

正 常	80%以上
骨量減少	70~80%
骨粗鬆症	70%未満

[骨粗鬆症学会による]

以前の検査結果との変化も記載されます。

### 検査を受けるには

まずはかかりつけ医にご相談していただくか、「とりあえず検査だけ」をご希望の場合は健康診断として検査を受けてもらうことができます。

骨粗鬆症は、早期に発見して治療を始めることが重要です。骨密度の検査をして、必要があればお薬などの治療を始めていただきます。検査で正常値であれば、できれば半年に一度の継続的な検査をお勧めします。 [富田町病院 診療放射線技師 向井浩二]

# 骨密度検査結果用紙は こういうものです

※太字は説明です

※「YAM値」が80%以上は正常、70~80%は骨量低下、70%未満は骨粗鬆症と診断

あなたの骨の総合検査結果です。

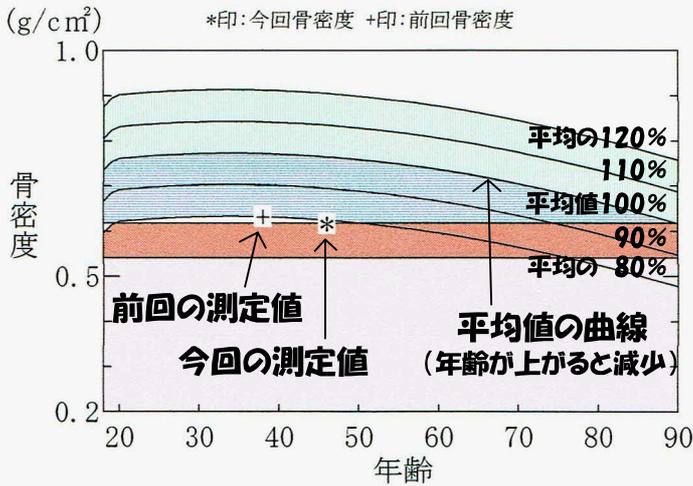
## < 骨密度総合検査結果 >

検査番号 : ████████ 病院名 : \*\* 医療法人庸愛会 富田町病院 \*\*  
名前 : ████████ 様  
性別 : 男性 前腕の長さ : 24.1(cm) (左) 身長 : (cm) 体重 : (kg)  
年齢 : 46歳 生年月日 : 1976年██月██日 検査年月日 : 2022年 5月27日(金) 12時33分  
コメント :

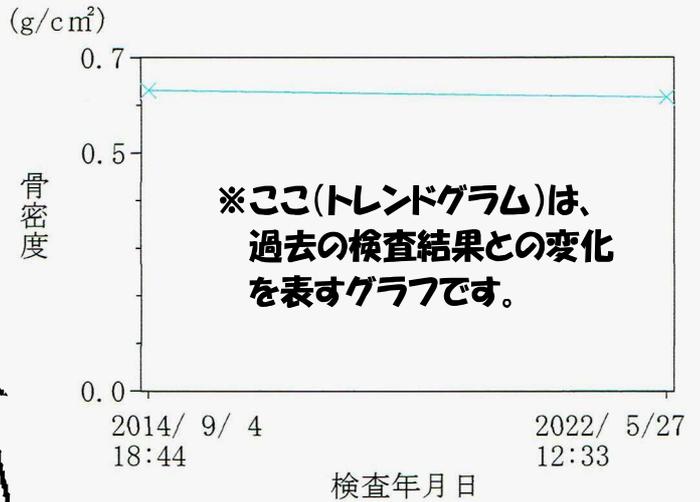
### 測定結果

あなたの骨密度 (カルシウム量) は、 $0.616 \text{ (g/cm}^2\text{)}$ です。  
これは、あなたと同じ年齢の平均骨密度と比較して、**80%**に相当します。  
また、若年成人の平均骨密度と比較すると、**79%**に相当します。**これが「YAM値」**

### 検査結果 [橈骨遠位 1/3]



### トレンドグラム



### 今回の結果 前回の結果

	今回の結果	前回の結果	
検査年月日	2022/ 5/27	2014/ 9/ 4	
Zスコア	80	81	%
Tスコア	79	81	%
骨密度	0.616	0.631	$\text{g/cm}^2$
年間変化率	初回から	-0.31	%/年
年間変化率	前回から	-0.31	%/年

検査年月日	骨密度	検査年月日	骨密度
2014/ 9/ 4	0.631		
2022/ 5/27	0.616		

### 判定

あなたの骨密度は、同年齢の人と比べて低いと言えます。また若年成人の平均骨密度と比べてもやや低下しています。バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。定期的に検査を受けてください。

※このグラフは、横軸は年齢で縦軸が骨密度。中央のまっすぐな横の帯が、「要注意」(YAM値70~80%)を表しています。この帯の上側は正常、下だと骨粗鬆症と診断されます。

骨粗しょう症の治療を受けておられる方は、6か月に1度の検査をおすすめします。治療を受けておられない方も、骨の健康管理のため1年に1度検診を受けましょう。

医療法人 庸愛会 富田町病院

TEL : 072-696-7754