

# 骨密度測定

## ～寝たきりの原因となる骨折を未然に防ぐために～

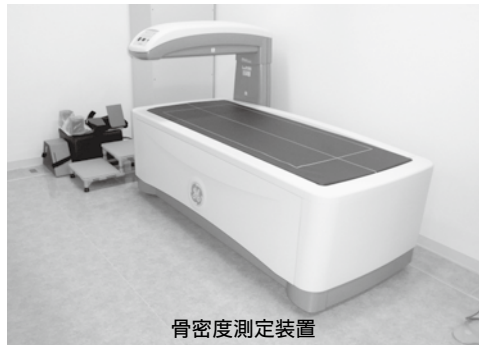


岩美病院 内科 茗荷 宏昭 (みょうが ひろあき)

地域に密着した医療を目指して

**+**  
**岩美病院**  
**ニュース**

問い合わせ先  
岩美病院 事務局  
☎73-1421



骨密度測定装置

こんにちは、岩美病院 内科 茗荷宏昭と申します。残暑の厳しい日が続いております。さすが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。まだまだ油断せず、熱中症にならないようこまめな水分摂取を心がけましょう。

今回は当院が新しく導入した骨密度測定装置のお話をします。寝たきりの原因となる骨折を未然に防ぐためには、骨粗鬆症、つまり骨密度が低い状態を避ける必要があります。しかし、骨粗鬆症は自覚症状を伴う病気ではないため、自分が骨粗鬆症であるかどうかは病院で骨密度を測定することで初めて知ることができるのです。

がで、以前の方法より正確にかつ短時間で測定できる、大変に性能の高い測定装置です。腰椎(腰の骨)と両方の大腿骨(太ももの骨)の骨密度を測定し、結果は1枚の用紙に表示されます。骨密度が、若い成人の平均値の70%未満であれば確実に骨粗鬆症であると診断されます。(骨密度が若い成人の平均値の70%以上の場合でも、腰椎の圧迫骨折などの骨折がすでにある場合は骨粗鬆症であると診断されることがあり、例外はありません。)

すでに申し上げたように、骨密度を測定してみることで初めて骨粗鬆症の診断がつくことがあります。骨折してしまつてから骨粗鬆症の治療を始めてもすでに遅いと言わざるをえません。現代の医学では病気が予防することがより大切と考えられています。閉経後の女性あるいは50歳以上の男性で、飲酒量の多い方、喫煙される方、ご家族が大腿骨頸部骨折をされたことがある方などは一度骨密度の測定をされることをお勧めします。骨密度の測定の相談



は、当院の整形外科外来にて受け付けております。骨密度は適切な薬物療法により増加させることができます。骨密度を増やすことで、骨折しにくい状態を作っていくことができます。ただ、普段の食事や運動習慣を見直すことで、骨粗鬆症を予防することができます。食事に関しては、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを摂取することが勧められます。カルシウムの多い食品は牛乳やプロセスチーズなど、ビタミンDの多い食品はサケやサンマなど、ビタミンKの多い食品は納豆やホウレン草などがあります。一般的にはバランスのよい食事が勧められます。簡単に言えば、特定の食品、献立に偏ることなく摂取すること、すなわち、できるだけ多くの種類の食品群、食品を食べることを第一に考えるようにすればよいと思えます。以前「1日30種類の食品を食べましょう」というメッセージがありました。これを利用して



よいのではないのでしょうか。また、適切な運動負荷によって骨密度が増大することが明らかになっていきます。さらに運動によって筋力、持久力、姿勢、バランス機能を改善することで骨折の原因となる転倒を予防する効果もあります。筋力増強ではスクワット運動、ゴムバンドを用いた全身の体操が簡便な方法です。有酸素運動としてはウォーキング、ジョギング、水泳、ダンスなどが行われます。

医学の進歩により平均寿命が延びたことで高齢化が進んでいます。昔は「人生50年」と言われていた時代もありましたが、現在は「人生80年」と言えるかもしれません。今後は介護などを受けない期間である健康寿命を延ばすことが大切になってくると思われます。長生きしても、介護を受ける期間が長ければ、充実した人生を送りづらくなります。そのため、骨折の予防は実は非常に重要な取り組みであると言っても過言ではありません。

