

公立甲賀病院の骨密度検査及び検査装置について

骨密度検査は、骨の強度を調べるための X 線撮影です。

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは、骨の強度の低下により骨折の可能性の増加をもたらす病気のことです。骨の強度は骨密度と骨質より調べることができ、骨の強度の 7 割が骨密度で決まるといわれています。現在の医療では骨質を調べることは困難とされているので、この骨密度を測定することが骨粗鬆症の調べるためにとても重要とされています。

骨粗鬆症は、低骨密度、既存骨折、喫煙、飲酒、ステロイド薬使用、骨折家族歴、運動不足、生活習慣、種々の生活習慣病などがリスクを高め、骨粗鬆症による骨折は高齢者の生活の質の低下や死亡率の上昇の主要因の一つとされているので、骨粗鬆症の早期発見や予防、現在の骨状態を確認しておくことが重要とされています。

最近では早期治療により、骨粗鬆症による骨折をかなり防げるようになりました。

検査装置について

骨密度測定には放射線や超音波などが用いられますが、当院の骨密度検査では最も正確な骨密度測定ができる DXA 装置という放射線を用いる装置を使用します。

DXA 装置は、誤差が少なく、測定時間が短く、放射線の被爆量も少ないという利点があり骨密度測定で最も推奨されている装置になります。



どのように撮影するの？

仰向けで寝ていただき、動かないようにしていただきます。10 分ほどで撮影が終わり骨密度の測定ができます。撮影に関して気になることがあれば遠慮なくお尋ねください。

結果はどのように見るの？

◎今回測定結果

大腿骨L Neckを測定しました



あなたの骨密度は
g/cm³です
若い人と比較した値は ● %です
同年代と比較した値は ▲ %です
骨面積： cm² 骨塩量： g

骨密度：
骨に含まれるミネラル(カルシウム他)の量です

若い人と比較した値：
骨密度がもっとも多い、26.1歳の骨密度を100%としたときの比較です。
この値が低くなると骨粗鬆症が疑われます。
80%以上 は心配ありません。

70~79% は骨密度がやや低下しています。
食事・運動などの生活に気をつけましょう
70%未満 は一度、精密検査を受ける必要があります。

同年代と比較した値：
骨密度は年齢とともに少なくなっていくますがあなたの同年代のかたの骨密度を100%としたときの比較です。

閉経後女性と 50 歳以上の男性は若い人と比較した値で評価します (●%)

20~44 歳の健康な成人の骨密度を 100%として、現在の自分の骨密度が何%かを比較した数値になります。

閉経前女性と 50 歳未満の男性は同年代と比較した値で評価します。(▲%)

骨密度は 18 歳ごろをピークに、年をとるごとに少しずつ減少していくといわれています。同年代と比較し骨密度の値が低くないかの確認が重要とされています。

骨密度の値が低かったら？

予防や治療で重要なのは、「食事」「運動」「日光浴」です。初期の骨量減少であると、この3つのことを心がけることで骨密度が増えるといわれています。

食事：カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切とされています。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海藻などに多く含まれています。
ビタミンDは魚に多く含まれています

運動：骨を丈夫にするためにはバランスの良い食事をとることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切とされています。
運動されていない方はまず軽い運動から始めましょう。

日光浴：カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食事からだけでなく、日光浴により皮膚でもつくられます。
夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間ほど



日に当たるだけで十分とされています。

骨粗鬆症が進むと薬物療法を始めますが、「食事」「運動」「日光浴」がしっかりできていないと薬の効果があがりません。

薬物療法には骨の吸収（骨が溶ける）を抑える薬、骨の形成（骨を作る）を助ける薬、吸収と形成の骨代謝を調節する薬の 3 種類あり、患者さんの状態や年齢などにより医師が判断し薬物療法が開始されます。