

骨密度

について知ろう



今、あなたの骨は健康な状態ですか？

すぐに症状が出るものではないため見過ごしがちですが、骨がもろくなっていないかを調べる「骨密度」の検査は非常に重要です。将来のリスクを減らすためにも、ぜひ自分の骨の状態を知っておくようにしましょう。

骨密度とは？

骨密度とは、からだの中の骨の量(骨量)がどれくらいあるかを調べる検査です。一般的に、若い世代(20~44歳)の平均と比べて何パーセントかという数字(YAM)が基準です。この数値が低いと、骨粗しょう症になっている可能性があります。検査方法はさまざまですが、高井戸東健診クリニックとほたるの里健診センターでは超音波でかかとの骨の部分測定する「超音波踵骨測定」という方法を採用しています。

骨粗しょう症



骨粗しょう症とは、骨量が減少している状態を指します。70代以降のような高齢者の病気だと考えている人も多いかと思いますが、実は骨量の減少は40代から始まっているため、早めに対策することが重要です。

主な原因

加齢、飲酒、喫煙、運動不足、過度なダイエット、閉経によるホルモンの変化など

将来的な危険

骨粗しょう症そのものによる症状はありませんが、進行すると軽い転倒なのに骨折してしまったり、背中や腰が痛むことがあります。

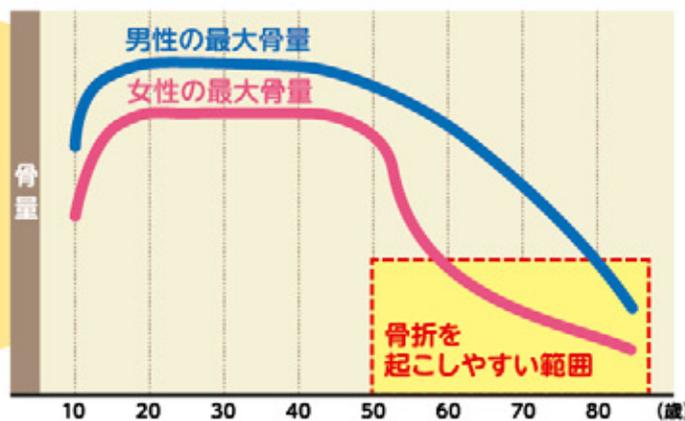


女性は特に注意

女性ホルモン(エストロゲン)は骨からカルシウムを引き出されるのを防ぐ役割を持っていますが、閉経後はその分泌量が大きく減少します。それにより骨がどんどんもろくなり、骨粗しょう症になるリスクが高まってしまいます。患者の男女比で考えても女性が男性のおよそ3倍と非常に多いため、注意する必要があります。



加齢による骨量変化



予防するためには・・・

食事

乳製品や小魚、海藻などカルシウムを多く含んだ食品を選ぶほか、骨密度の増加に効果的なたんぱく質(肉・魚・卵など)、ビタミンD(青魚・レバー・干し椎茸)、ビタミンK(納豆・ほうれん草など)も意識して摂取しましょう。



運動

骨は負荷をかけると強くなるため、ウォーキングやストレッチのような無理のない運動をおこなしましょう。筋力を鍛えることは転倒予防にもつながります。

