



## 病院だより 123

### みなさんは“骨粗しょう症”という病気を知っていますか？

骨粗しょう症とは、骨の密度が減って、骨がスカスカになる（弱くなる）ことで、骨折しやすくなる病気です。“高齢の人の病気”というイメージがあるかもしれませんが、実は若い人でも油断ができない病気なのです。

骨粗しょう症自体に症状はほとんどありません。そのため、骨折をして、はじめて骨粗しょう症だったと分かるケースが少なくありません。骨密度の低下が進むと、わずかな衝撃であっても容易に骨折をするようになります。骨折をきっかけに、介護が必要になったり、寝たきりになったりすることもあります。さらに腰や背骨、足のつけ根が骨折すると、死亡率が高くなることが知られています。

骨折をしない丈夫な骨を維持するためには、食生活や適度な運動が大切なことはもちろんですが、定期的に骨密度検査を受けるなど、日頃からの細かなチェックも大切です。

美祿市立美東病院では、毎週木曜日に骨粗しょう症の方を対象にした診察を行っています。骨粗しょう症は、正確な診断と適切な治療を受けることが重要です。特に女性の方については、50歳を過ぎた頃から定期的に骨量を測定されることをおすすめします。



X線骨密度測定装置

DXA（デキサ）法による骨密度測定を行います。この検査によるX線の被曝線量は非常に少ないため、安心して検査を受けていただけます。

#### 骨粗しょう症に注意が必要な方

- \* 50歳以上   \* 閉経後の女性   \* 骨粗しょう症の家族がいる
- \* 骨折歴があるまたは両親に骨折歴がある
- \* 若い時から身長が4cm以上低くなっている
- \* リウマチ、糖尿病、腎臓病   \* ステロイドの使用   など

骨粗しょう症に対しては薬物治療を行うこともありますが、薬物治療を必要としない方に対しては、定期的な骨密度測定や、検査結果をもとにアドバイス等、それぞれの方に合った治療を提案しています。

骨粗しょう症を予防・早期発見し、骨を健康に保つことで、健康長寿を目指しましょう

骨密度測定結果は印刷してお渡ししています。右図は当院の看護師が受診したデータです。検査結果を示す十字が赤の区域にかかっています。健康に留意して過ごしていても、骨粗しょう症は進行していることがあります。まずは検査を受けてみてください。

