

骨密度

体を支えている骨の力が弱くなり、骨折し易くなる病気を骨粗しょう症といいます。高齢者の方では、室内の転倒によって太ももの骨が折れる（大腿骨頸部骨折）ことがあり、寝たきりの原因の20%を占めるといわれています。骨の強さ（骨密度）は、男女ともに30歳代がピークで、女性は40歳代から、男性は50歳代から低下が進みます。それぞれの性ホルモンの加齢による低下と密接に関連しています。女性は、閉経後に急速に骨密度が低下し、60歳代で3人に1人が骨粗しょう症になるとされています。骨密度は日頃の食生活、運動習慣、遺伝などの影響を受けます。

骨密度はX線、超音波で測定します。骨粗しょう症の診断は男女とも、健康な若年者（20～44歳）の平均値と比較して行います。80%以上あれば健康な骨、79～70%は骨塩量減少で要注意、69%以下が骨粗しょう症で、服薬治療が必要です。骨粗しょう症の予防法は、食事（カルシウム、ビタミンDの豊富な食品を摂る）、運動（ウォーキング等により骨が強化される）、日光浴（ビタミンDが活性化される）などが有効です。

80%以上	正常
70%以上～80%未満	骨量減少
70%未満	骨粗しょう症

当院では前腕骨にX線を照射して骨量を測定するDXA法により骨密度を測定しています。

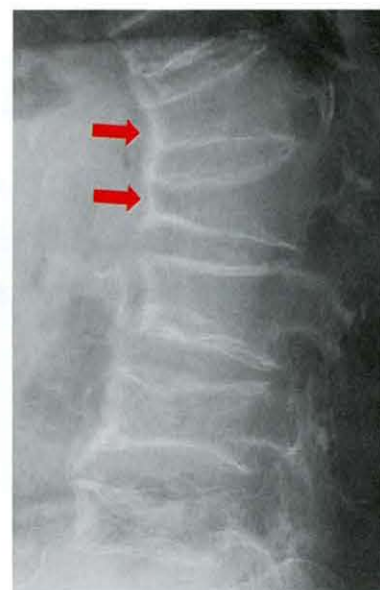
腰椎X線



正常な骨



骨量減少



骨粗しょう症
(圧迫骨折)