



ふきのとう

～上川医療センターより季節ごとの情報をお伝えします～

2026年6月

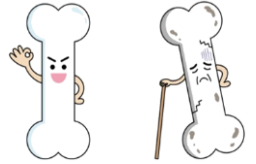
第 10 号

～ 放射線室からのお知らせ ～

今回は放射線室より、知らない(無症状の)うちにやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐため、「骨粗しょう症」について紹介いたします!

1. 骨粗しょう症ってなに?

骨の強度が低下し、骨折が起こりやすくなっている状態が「骨粗しょう症」です。約1,600万人と推計されており、そのうち約75%は女性が占めているのが特徴です。特に60歳代では5人に1人、80歳代は2人に1人といわれ、加齢やホルモン変化で骨量が減りやすくなります。男性も高齢化などで骨粗しょう症が増えています。



どんな症状が出るの?

はじめは目立つ症状はありませんが、「徐々に身長が低くなる」「背中が曲がる」「背中や腰が痛む」などの症状があらわれます。ちょっとした転倒で骨折しやすくなり、圧迫骨折が1つでも起こると、背骨のカーブが変化することで上下に連鎖し、次々と圧迫骨折を起こす場合があります。放置すると、要介護状態や寝たきりにつながるおそれがあります。



2. 骨は年齢とともに弱くなる

骨の強さと密接な関係にあるのが【骨密度】です。骨密度が低下しスカスカになった骨ほど弱くなります。骨は毎日少しずつ、古い骨が壊され、新しい骨が作られています【骨代謝】のバランスが悪くなると徐々に【骨密度】が低下し、それが続くと「骨粗しょう症」になります。



3. 骨粗しょう症を予防するには?

日常生活の工夫で骨は守れます!

- ▶ 運動: 散歩・軽い筋トレ・かかと落とし
- ▶ 食事: 牛乳・小魚・大豆製品・野菜
- ▶ 日光浴: ビタミンDの生成を助ける
- ▶ 禁煙・節酒



骨粗しょう症と診断された方は、上記に加えて「薬」が大きな役割を果たしますので、担当の医師にご相談ください。

4. 定期的な骨密度測定で早期発見を!

骨密度は50歳を過ぎるころから低下していきます。骨密度測定は安全で、5～10分程度で完了します。定期的な検査をお勧めします!

- ▶ 初期の骨粗しょう症は自覚症状がない
- ▶ 毎年測ることで、骨の変化が一目でわかる
- ▶ 悪くなる前に生活改善や治療を始められる

当院では最新の骨密度測定装置を用いて骨粗しょう症検査を行っております



検査はすぐに済みます。痛みもありません。

DXA方式(X線)を採用。腰または大腿骨を測定します。数分間の検査で正確な結果が得られます。



測定結果は、わかりやすいグラフで表示されます。

測定値は、若い人との比較が重要です。年齢相応でも安心できない場合があります。

骨粗しょう症になりやすい人

- やせた人
- カルシウム不足
- 運動不足
- 閉経後の女性
- 高齢

