

骨粗しょう症検診を受けましょう

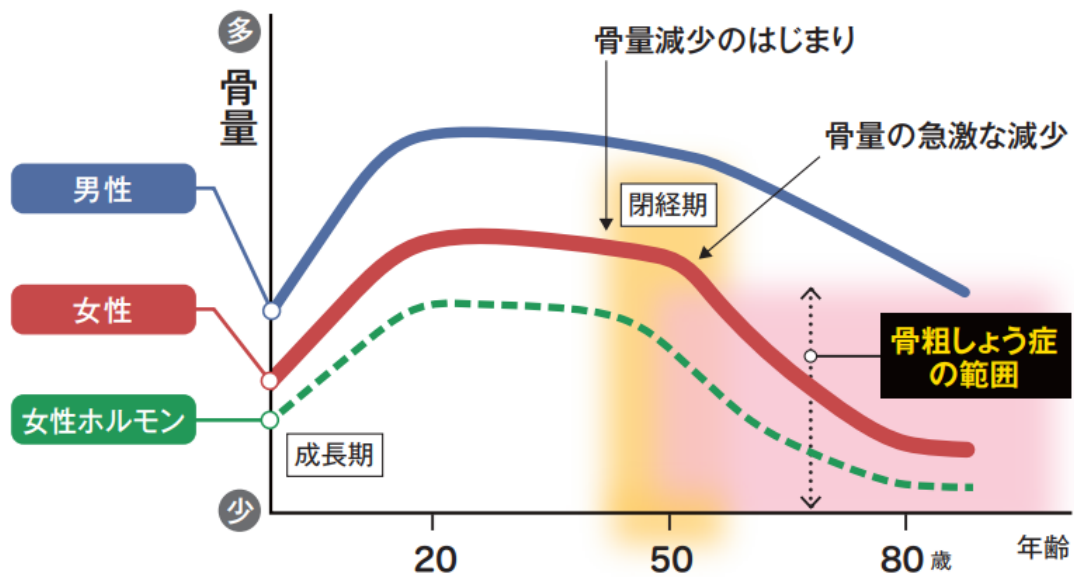
「骨粗しょう症」は骨が弱くもろくなる病気です。これにより軽い転倒や衝突でも骨が折れる危険性が大幅に高まります。この病気には明らかな症状がないので、骨折するまで自分が「骨粗しょう症」であること知らずに過ごしている方も多いのです。骨折については足の付け根（大腿骨近位部）や手首付近の骨折、背中や腰の背骨（胸椎・腰椎）の骨がつぶれるように折れてしまう「脊椎の圧迫骨折」などが起こりやすくなります。またそれらの骨折は痛みだけではなく、日常動作の障害や自立の喪失から「寝たきり」を引き起こして、その後の生活を大きく変えてしまう可能性があります。



脊椎の圧迫骨折

だからこそ「骨粗しょう症」を予防することが本当に大切なのです。

骨量は20歳付近をピークに40代半ばからゆるやかに減少しはじめ、50歳以降には急激に減少します。このため60歳以降では骨折する危険性も増えていきます。特に女性の場合は閉経後に「骨量の急激な減少」がみられます。



年齢と閉経に伴う骨量の変化（概念図）

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団

もともとの骨量やその減少についても、若い年代からの運動量や生活環境による個人差が大きく、男女を問わず骨量が減少期を迎える年齢では、定期的な骨密度測定（骨塩定量）をおすすめしています。

ご自身の骨の状態を知り「骨粗しょう症」を予防することで「健やかな毎日」を送りましょう。

作成：放射線部 2022