

# 健康ふらざ

## No.357

企画:日本医師会

# 骨折を防ぐために、骨塩量の測定を。

骨粗鬆症による骨折——これは、高齢化の進む我が国で、

脳血管障害、老化による虚弱状態とともに、

介護が必要な状態となる3大原因の一つとされています。

骨はたんぱく質とカルシウム、リンなどのミネラルからできており、

このミネラルを骨塩と呼びます。

女性に多い骨粗鬆症は、主に閉経期に骨塩量(骨密度)が

急速に低下して起こります。

骨粗鬆症の発症や骨折を予防するためには

自分自身の骨の状態を実際に知ることが第一。

骨粗鬆症診療を行っている医療機関で、骨塩量の測定を受けられます。

最近では、骨密度の改善が期待できる薬物療法もあります。

50歳以上の女性は、全身の健康管理の一つとして、

ぜひ2〜3年に一度は検査を受けましょう。



### 骨塩量測定の主な特徴

- 特別な準備は必要なく、測定の際の痛みや苦痛はない。
- 主にX線を利用して、骨塩量を測る。
- 測定する部位は腰、足のつけね、腕、手のひら、腕、腰、かかと、全身など。
- 測定部位によっても異なるが、普通数分以内で終わるので、放射線の影響は少ない。