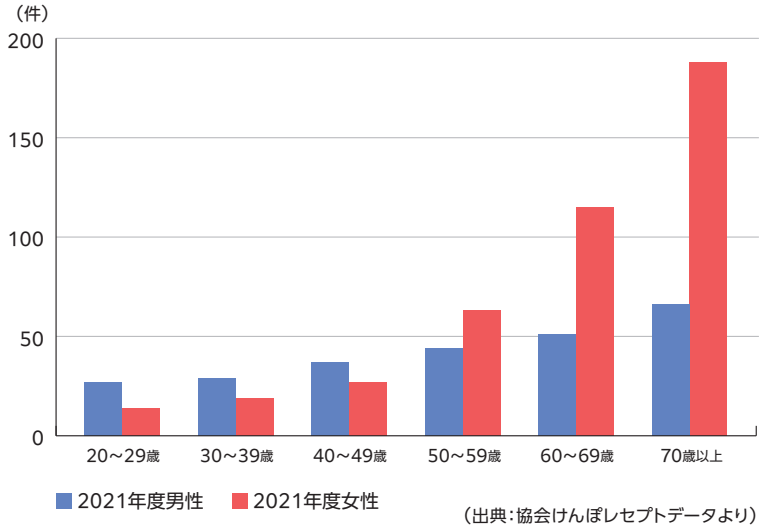
骨粗しょう症検診を受けましょう!

女性の骨折が多いこと知っていますか?

■ 骨折による医療機関の受診率(1,000人当たりの骨折によるレセプト件数)



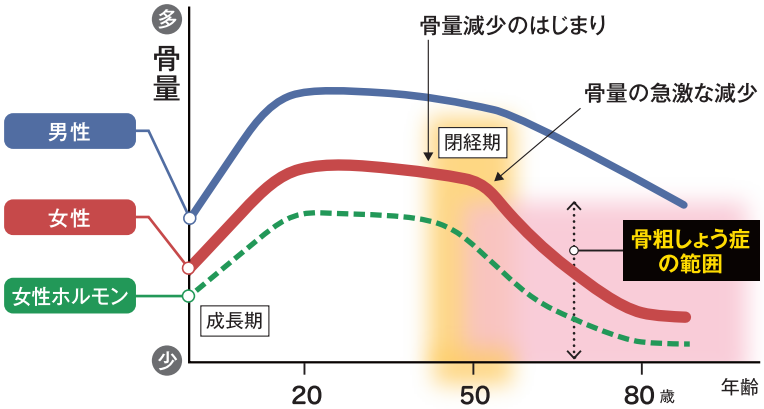
(出典:協会けんぽレセプトデータより)

現状は?

20歳以降、男女ともに骨折による医療機関への受診が増加しています。
特に40歳以降の女性について、急激な増加が見られます。

定期的な骨量等のチェックが重要です!

特に更年期を迎える女性は、同年代の男性と比べて急激に骨量が減少する傾向があるため、骨粗しょう症の予防には定期的なチェックが重要となります。



■ 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「40歳からはじめる骨粗しょう症検診」)

「骨粗しょう症検診」って何のためにするの?

将来的に骨粗しょう症が原因となって骨折する可能性が高い方を見つける検診です。骨粗しょう症の予防には、健康であるうちに、まずは自身の骨の状態を知っておく必要があります。

全国健康保険協会
協会けんぽ

どんな検査をするの？ ▶ 問診と骨量（骨密度）測定です

問診

問診では月経や病歴、食事や運動など生活習慣をたずねます。

骨量測定

骨量の測定時間は機種によって異なり、1～8分程度です。痛みはありません。

各骨量測定法は、測定原理や部位が異なるほか、同一の測定法であっても機種が違えば測定値が異なることもあります。

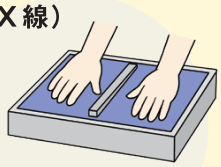
QUS（超音波）（キューユーエス）

かかと

超音波を用いて骨量を推定し、将来の骨折リスクを予測します。X線被曝の心配はありません。

MD（X線）（エムディー）

手

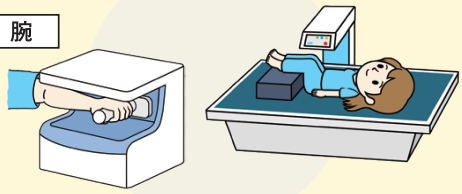


手のひらをX線撮影し、人さし指の骨とアルミニウムの濃度を比較して骨密度を測定します。

DXA（X線）（デキサ）

腰や足のつけ根

腕



骨に2種類のX線をあてて骨密度を測定します。

結果のお知らせ

検査結果は若い人の平均値（YAM）と比べて何％あるかで示されます。（ヤム）

異常なし

（YAMの90％以上）

とりあえず今は異常なし。**骨量の減少を少しでも食い止める生活をしましょう。**

要指導

（YAMの80～90％）

やや低下しています。生活習慣の改善を意識しましょう。**これ以上骨量が減らないように**、食生活を見直し、日常生活に運動を取り入れましょう。

要精検

（YAMの80％未満）

詳しい検査が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。骨粗しょう症と診断された場合には、治療を始めてください。

（出典：公益財団法人骨粗鬆症財団「40歳からはじめる骨粗しょう症検診」）

骨の健康を保つには、日頃の生活習慣が重要！

1. 適切な栄養摂取
2. 骨密度を上げるための適度な運動
3. 喫煙や過度の飲酒を避ける

カルシウムやビタミンDを豊富に含む食品をとりましょう

ちょっとしたセルフケアで健康寿命を延ばしましょう！

自治体が実施する骨粗しょう症検診やご自身の健診にオプションとして付ける等、様々な機会を活用して定期的に受診することにより、骨粗しょう症の予防・早期発見につなげましょう！

【監修】 公益財団法人　骨粗鬆症財団