

骨粗鬆症検診を受ける方へ

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、その数は増加傾向にあります。

骨粗鬆症になっても痛みはないのが普通です。しかし、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。背骨、手首、太ももの付け根などの骨折が原因で、身体機能が低下し介護が必要となることもあります。

まずは骨粗鬆症検診を受診し、自分の骨の状態を知ることから始めましょう！

骨粗鬆症検診について

福島市では、X線を用いて骨の量や成分(骨密度)を測定する骨密度測定法による骨粗鬆症検診を実施しています。この検診は、骨粗鬆症の発見だけでなく、現在の骨密度を確認することで、80歳でYAM(ヤム)値80%以上を目指し骨量が減らないよう生活を見直していただくことも目的としています。

*YAM値とは若年成人(20~44歳)の平均値を100%としたときのあなたの値です。

検査方法

2種類の測定方法があり、実施医療機関により異なります。

<DIP法(骨塩定量検査法)>

手にX線を照射し解析する方法で、医療機関の多くがこの検査を行っています。

「要精密検査」となった場合は、精密検査実施医療機関を受診し、DXA法による精密検査を受ける必要があります。

<DXA法(二重エネルギーX線吸収測定法)>

2種類の異なるエネルギーのX線を橈骨、大腿骨及び腰椎のいずれか、または2か所に照射し、骨とその他組織を区別してその差で骨密度を測定する方法です。

「要精密検査」となった場合は、DXA法検査が再度必要となることもあります。

*どちらの測定方法も骨粗鬆症検診の自己負担金は変わりません。

*どちらを実施しているかは、実施医療機関に直接お問い合わせ下さい。

骨粗鬆症検診結果の見方

判定	YAM 値
1 異常なし	90%以上
2 要指導	80%以上90%未満 または 90%以上だが問診等で危険因子がある
3 要精検	80%未満

*同時期でも検査方法・測定部位によって測定値が異なることがあります。

精密検査は必ず受けましょう

(保険診療となります)

精密検査を受診された方のうち、約半数は骨粗鬆症と診断されています。

市民検診で要精密検査となった方は速やかに精密検査を受診することが大切です。

精密検査実施医療機関 (大腿骨及び腰椎のDXA法検査実施機関)

地区	医療機関名	電話番号
瀬上町	せのうえ健康クリニック	554-5757
北沢又	上松川診療所	558-1111
	福島第一病院	557-5127
泉	きたむら整形外科クリニック	557-8811
上町	大原綜合病院	526-0300
野田町	須川診療所	531-6311
東中央	かわかみ整形外科クリニック	563-3555
笹木野	いがり整形外科スポーツクリニック	573-1235
鳥谷野	とやのクリニック	544-1122
渡利	わたり病院健診センター	522-3446
黒岩	やんべ整形外科	572-7725
荒井	南東北福島病院	593-5100
吉井田	ながおさ整形外科	544-1852
大森	しのぶ病院	546-3311

FRAX®(骨折評価ツール)で今後10年間の 骨折リスクを確認してみましょう。

FRAX®は、今後10年以内の骨粗鬆症による骨折の可能性を、ウェブサイト上で予測するツールです。骨粗鬆症の危険因子である11項目(または12項目)を入力して判定します。

FRAX®チェック
(骨粗鬆症財団ウェブサイト)
はこちらから



*二次元コードを読み取れないときは「FRAX チェック」または「骨折評価ツール」と入力し検索してください。

FRAX®チェック項目

① 年齢
② 性別
③ 体重
④ 身長
⑤ これまでに骨粗鬆症が原因と言われた骨折をしたことがありますか。
⑥ ご両親のいずれかが、太ももの付け根の骨折を起こしたことがありますか。
⑦ 現在喫煙の習慣はありますか。
⑧ ステロイドの経口投与を受けていますか。あるいは、3か月以上、5mg/日以上 のプレドニゾロン・ステロイドの経口投与を受けたことがありますか。
⑨ 関節リウマチと診断されたことがありますか。
⑩ 続発性骨粗鬆症と診断されたことがありますか。
⑪ 毎日3単位以上(1単位=8~10g)のアルコールを飲みますか。
⑫ 大腿骨頸部の骨密度(分かる場合のみ)

FRAX®
判定

10年以内の骨折リスク

Major osteoporotic (主要な骨粗鬆症性骨折): [] %
Hip fracture (大腿骨近位部骨折) : [] %

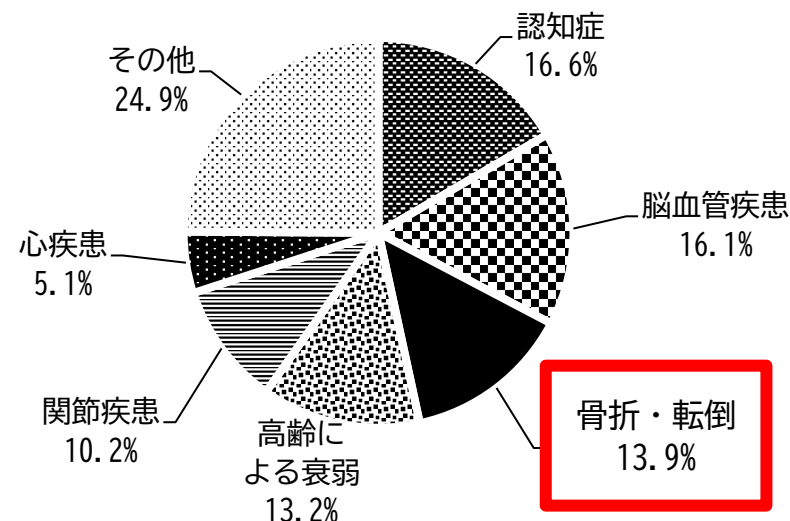
*算出された確率が15%以上の場合、骨粗鬆症の治療を開始した方がいいと言われています。

*今後10年以内の骨折確率が15%以上ある人は、まずは骨密度を測定しましょう。

骨密度対策を始めよう！

介護が必要となった主な原因を見ると…

認知症、脳血管疾患に次いで、骨折・転倒が多くなっています。
自分の骨密度を把握して、骨粗鬆症による骨折を予防することが大切です。



資料: 2022年国民生活基礎調査

骨粗鬆症の予防・改善のために日頃の生活を見直してみましょう！

- ・カルシウム不足(乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚等)
- ・ビタミンD不足(鶏卵、干しシイタケ、青い背の魚等)
- ・ビタミンK不足(納豆、ほうれん草、ひじき等)
- ・リンの過剰摂取(スナック菓子、インスタント食品、練り製品等)
- ・食塩の過剰摂取(カルシウムの尿中への排出促進する)
- ・極端な食事制限(ダイエット)(BMI22以上、25未満が理想)
- ・運動不足(息が弾むくらいの運動を1日30分程度)
- ・日照不足(1日15分程度の日光浴)
- ・喫煙(カルシウム吸収を妨げる、女性ホルモンの分泌を妨げる)
- ・過度の飲酒(日本酒1日1合以上はカルシウムの吸収を阻害する)
- ・多量のコーヒー(カルシウムの尿中への排出促進する)
- ・生活習慣病の放置(予防、コントロールを)