

骨密度検査を受けましょう。 2024.6

高齢化とともに起こりやすい転倒骨折による寝たきり状態はADL低下により大きな社会的負担になります。厚生労働省が推進する健康日本21（第三次）では、女性の健康について新たに項目を示し、女性に多い骨粗しょう症についても骨粗しょう症検診率の向上を目標に掲げています。



骨粗しょう症はその予防、治療を考えるうえで厄介な課題を持っています。その一つは骨粗しょう症は普段無症状だということです。骨折で検査をして初めて気づくことになります。二つ目は女性の骨密度（骨量）は20～30歳前後が最大で、それ以後は何もしなければどんどん減少し、気づいたときには骨粗しょう症と診断され、治療が必要とされている70%以下となります。（若年成人女性の平均値を100%とします）。70%以下になる年齢は若年成人期にいかにより多くの骨量を蓄えたかによって決まります。若年成人期の低体重やダイエットが将来の骨粗しょう症を決定づけているのです。三つ目は、多くの人が自分の骨量を知らないということです。自治体の節目健診、健康診断のオプション、近くの病院や診療所で骨密度測定を受けることができます。全国的に検診は行われていますが骨粗しょう症財団の調査では、検診受診率が低い地域ほど大腿骨近位部骨折が多く、要介護になる人の割合も多いとしています。検診率の高さが骨粗しょう症に対する関心の高さ、治療に対する前向きな対応を示しているようです。

骨密度は骨を直接計測することは不可能なので、X線や超音波を使用して間接的に計測されます。DXA法で腰椎や大腿骨頸部の骨密度を測る方法は、放射線の被曝量もわずかで、信頼性も高く金山病院でもこの方法を採用しています（図）。測定時間は10分以内で、費用は4,500円程度、保険適用で1割負担450円、3割負担1,350円です。

自分の骨密度を知ることは若い成人女性にとっても高齢者にとっても骨粗しょう症の進行を遅らせたり、健康寿命を延伸するために、生活習慣の改善や医学的治療が必要かどうかを判断するうえで大変重要なことです。金山病院では“骨粗しょう症外来”を設けて皆様のご相談に応じています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦