

## 骨の健康を知る重要な手がかり～骨密度測定

「骨密度測定」一度は耳にしたことはあるのではないのでしょうか。これは、骨密度という骨の量（骨量）の測定です。骨量が減れば骨が弱くなり、骨折しやすくなります。これが骨粗鬆症とよばれる病気です。この病気になっていないかのチェックに骨密度測定が使われます。

骨粗鬆症になっても特に痛みなどは感じません。ですから、なったことを知らなかったり、知っていても治療をしない人も少なくありません。しかし、高齢者の骨折は要介護状態や寝たきりの状態に陥るきっかけとなるため、健康寿命を縮めてしまう恐れがあります。ですから、このリスクをさけるための骨粗鬆症の治療と予防は重要です。

骨粗鬆症が原因で骨折が起きやすい部位は橈骨遠位端（手首に近い腕）、上腕骨近位部（肩に近い腕）、脊柱（腰椎）、大腿骨近位部（股関節）です。

骨粗鬆症のリスクのある方は以下の表の通りです。積極的な検査受診をお勧めします。

女性	65 歳以上	または	(危険因子を有する)65 歳未満の閉経後から周閉経期
男性	70 歳以上	または	(危険因子を有する)50 歳以上 70 歳未満

危険因子：過度のアルコール摂取、現在の喫煙、大腿骨近位部骨折の家族歴

日本では基本的に、脊椎の一部である腰椎と股関節(大腿骨近位部)の両方での測定を推奨しています。腰椎での測定が脊柱変形などで適当でない場合は股関節部の骨密度で診断します。腰椎、股関節ともに測定が困難である場合は、手首に近い腕で測定します。

また、腰椎と股関節の測定には「二重エネルギーX線吸収法（DXA）」という世界的に最も推奨されている方法があります。

DXA は、2 種類の異なる X 線を照射し、骨と軟部組織（筋肉や脂肪、血液など）の吸収率の差で骨密度を測定する方法です。この方法では、放射線被曝は極めて少ないため健康への影響はありません。

当院では、腕の骨密度測定装置のほかに 2019 年 7 月から腰椎と大腿骨近位部の骨密度測定装置を導入いたしました。腰椎、股関節、手首に近い腕と 3 か所での骨密度測定により、より正確な診断を行うことが可能となりました。骨粗鬆症が気になる方は一度当院整形外科にご相談ください。

