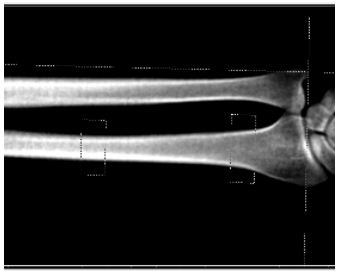
～骨粗鬆症について～

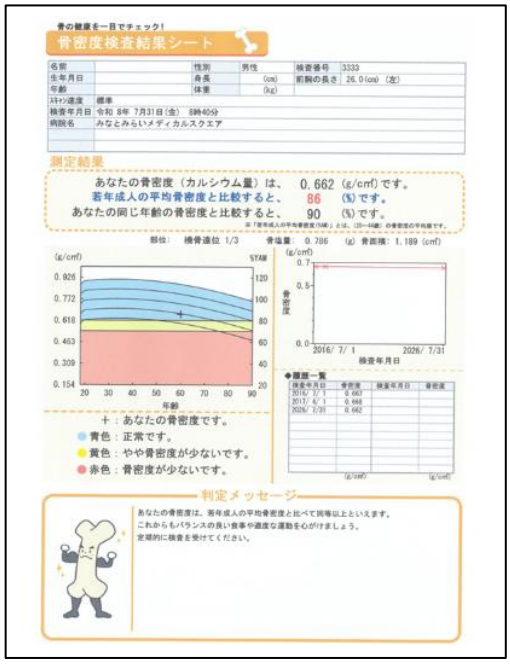
骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は骨の強度が低下することにより、骨折の危険性が増加する疾患です。特に閉経後の女性に多く見られ、主な原因は女性ホルモンの減少と加齢によるものです。高齢者人口が急増する日本では、骨粗鬆症の患者数は増加傾向にあります。

骨粗鬆症の検査

日頃から検診などで骨折の危険性を評価しておくことが重要です。
骨密度の検査には様々なものがあります。みなとみらいメディカルスクエアでは DXA 法を用いて、前腕の骨密度を測定しています。DXA 法は二種類の異なるエネルギーの X 線を骨に照射し、骨組織と軟部組織の X 線吸収率の差を利用して測定します。

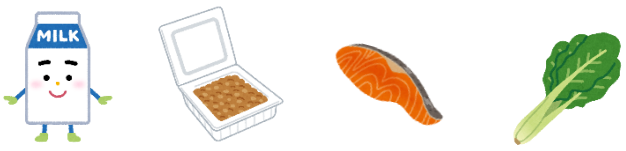




測定結果では、骨密度（カルシウム量）や若年成人（20～44 歳）・同年齢と比較した値がわかります。
また、過去に検査を受けている場合は、過去と比較して骨密度がどのように変化したかを確認できます。

骨の健康を守るために

若いころから骨量を十分に確保し、加齢による骨量の減少を抑えることが大切です。そのためにはカルシウム、ビタミン D、ビタミン K、タンパク質などの十分に摂取しバランスの良い食事と適度な運動の継続を心がけましょう。



SOWA 医療法人社団 相和会