

骨粗しょう症検診

あなたの骨大丈夫？

骨粗しょう症の症状



背中が丸くなった



背が縮んだ



膝や腰が痛くて
家事が辛い



立ち上がり時
背中が痛い

骨粗鬆症は自覚症状はありません。

加齢やホルモンの変化、生活習慣などによって気付かないうちに骨が弱くなり、寝たきりになるほどの骨折をして初めて気付くこともあります。

※結果に応じて当院、整形外科に受診できます

当日いつでも検査できます

管理栄養士の相談ご希望の方は予約制:14:30・15:00(木・土・日除く)

毎回1,000円で行えます

骨折してしまう前に
定期的に骨密度をチェックしましょう！

骨密度検査(レントゲン)(3分)

+

ご希望の方は管理栄養士による骨の相談(5分)

総合受付または予約電話番号:045-827-2637まで

検査結果
後日郵送いたします

骨粗鬆症

骨粗鬆症(骨粗しょう症)とは

骨粗鬆症とは、骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる疾患で、日本の推定患者数は約 1,280 万人です。骨折により、背中が曲がる(円背)、身長低下など、容姿にも影響を及ぼすうえ、寝たきりや慢性腰痛、要介護の原因にもなります。女性に多い疾患ですが、男女ともに骨の健康を保つことが大切で、すべての年齢を通じて骨粗鬆症を予防することが必要です。

症状

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

骨折が生じやすい部位は、背骨(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

原因と病態

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること(骨形成)と、溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。骨粗鬆症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになってきます。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

診断

診断はX線(レントゲン)検査でも可能です。骨の量や成分(骨密度)を測定するためには、DXA(デキサ)法(2重エネルギーX線吸収法)、超音波法、MD法、CT法といった詳しい検査があります。当院では、MD法の検査をおこなっています。

予防と治療

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。

○予防

- ・転ばないように注意する
- ・カルシウムを十分にとる
- ・ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- ・適量のタンパク質をとる
- ・禁煙し、アルコールは控えめにする
- ・運動、日光浴をする



○治療

当院で採用している主な治療薬

骨吸収抑制剤(骨を壊すのを抑える)

ビスホスホネート製剤;フォサマック35mg(週1回)、
ボノテオ50mg(月1回)

骨を壊す破骨細胞の働きを抑えます。服用後30分は横にならないなどの注意が必要です。

デノスマブ(プラリア)

RANKLというタンパク質を阻害し、破骨細胞の働きを抑制します。6ヶ月に1回の皮下注射。

選択的エストロゲン受容体モジュレーター (SERM);エビスタ60mg

エストロゲンに似た作用で骨吸収を抑制します。閉経後女性に使用します。内服薬。

骨形成促進剤(骨の形成するのを促す)

テリパラチド(テリボン皮下注)

(週1回、投与期間は24カ月まで)

副甲状腺ホルモン製剤。骨芽細胞を増やし骨形成を促進します。

ロモソズマブ(イベニティ皮下注)(月1回、12カ月投与)

スクレロスチンという物質の働きを阻害し、骨形成を促進・骨吸収を抑制します。

その他

活性型ビタミンD製剤(アルファカルシドール)

カルシウムの吸収を助け、骨形成を促進します。

ビタミンK2製剤(グラケーカプセル)

骨代謝を正常に保ちます。ワーファリンを服用している人は服用出来ません。

カルシウム製剤(アスパラCA)

カルシウムを補充します。

骨折の危険因子

骨折の主要な危険因子は、女性、高年齢、既存骨折(すでに過去に骨折がある状態)、低骨密度があげられています。加えて、家族歴、転倒、薬剤(グルココルチコイド、トランキライザー、抗てんかん薬、抗うつ薬、降圧薬など)、疾患(2型糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、脳卒中後、パーキンソン病、アルコール依存症、全身衰弱など)、喫煙、飲酒、運動、栄養など多くの因子が関わっています。

骨折リスク評価ツール(FRAX)

FRAX®は世界保健機関(WHO)の国際共同研究グループが作成したプログラムで、40歳から90歳までを対象に、骨粗鬆症による骨折が向こう10年のうちに発生する確率を計算するものです。

総数6万人の前向きコホートを用いて作成され、国別のFRAX®は、その国の骨折の発生率と平均余命に基づいて調整されています。

骨粗鬆症による骨折の発症にかかわる様々な危険因子のうち12の因子(大腿骨頸部の骨密度を入力しない場合は11の因子)について入力すると、主な骨粗鬆症性骨折の今後10年間における発生率(%)を得ることができます。

インターネットに公開されているので、気になった方は、FRAXのサイトへ

<https://www.fraxplus.org/calculation-tool?country=3>

算出された確率が**15%以上**の場合、骨粗しょう症の治療を開始したほうが良いとされていますので、受診をお勧めします。