

骨粗鬆症検診結果の見方

1. 骨粗鬆症とは？

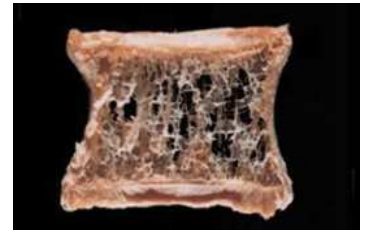
骨の強度が下がり、骨折しやすくなる状態です。

※骨の強度とは？・・・

骨密度と骨質によって決まります。



正常な背骨の縦断面



骨粗鬆症の背骨の縦断面

出典) 公益財団法人 骨粗鬆症財団

骨密度	骨の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがどのくらい詰まっているか数値化したもの
骨質	骨の微細構造、骨代謝回転の速さ、微小骨折の有無、石灰化の密度等

2. 原因と症状

骨は、**古い骨を壊し（骨吸収）、新しい骨に作り変える（骨形成）**作業が常に行われています（**骨代謝**）。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、女性ホルモンの影響を受けることから男性に比べ女性、特に**閉経後の女性**に多くみられ、放置すると骨折の危険性が高まります。自覚症状はほとんどないため、骨粗鬆症検診や腰・背中の痛みで医療機関を受診した時や骨折した時に初めて診断される傾向があります。

3. 骨密度検診の判定の見方

※判定基準は国際基準判定（YAM値）

判定	基準値
異常なし	YAMの90%以上
要指導	YAMの80~90%未満
要精密検査	YAMの80%未満

※実際の判定は問診票の危険因子を加味して判定されます。

YAM値とは？

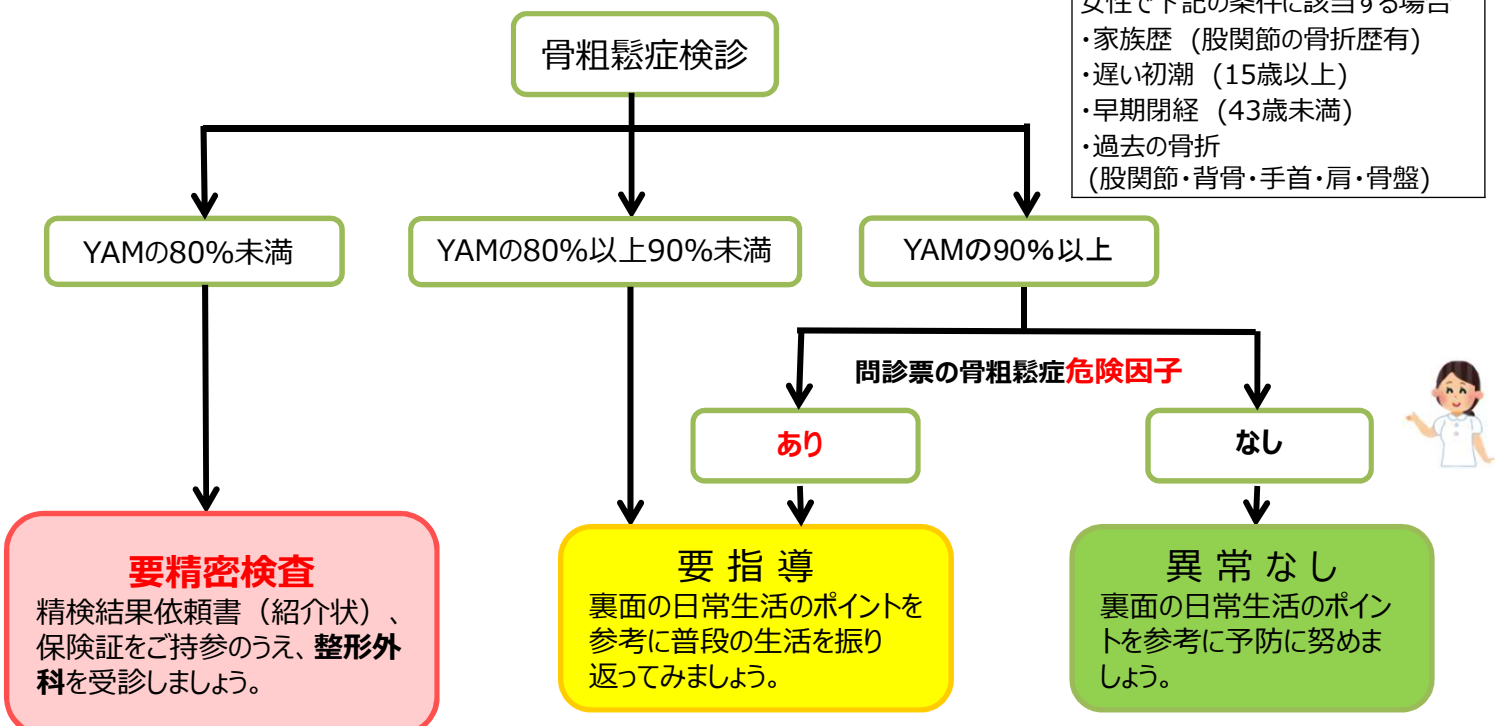
20歳~44歳の若年成人平均値骨密度のことです。この年代の骨密度が、最も高い傾向にあるのでYAM値を100%とし実測値と比較し判定します。

※脆弱性骨折について

骨密度が低値を示さない方も、腰背部痛や身長低下がある場合は脆弱性骨折のこともありますので医療機関にご相談ください。



4. 骨粗鬆症検診における判定基準



日常生活のポイント

バランスの良い食事



「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事は健康な体を作るために不可欠です。

1日3回バランスよく食べましょう。

骨の形成に役立つ栄養素

【カルシウム】牛乳、小魚、
緑黄色野菜、大豆

目安量：牛乳1本(200ml) →220mg
ししゃも3尾 →230mg
小松菜(小鉢1皿) →120mg

【ビタミンD】魚類、きのこ類

【ビタミンK】納豆、緑黄色野菜

カルシウムは骨の形成に欠かすことができない栄養素です。

【1日の目安量】

食品から **700~800mg** を目標に摂取！

【カルシウムの吸収を阻害する食品】の過剰摂取は控えましょう。

- ・リンを多く含む食品(加工食品、スナック菓子、清涼飲料水)
- ・食塩
- ・カフェインを多く含む食品(コーヒー、紅茶)

ビタミンD・ビタミンK

カルシウムの吸収を手助けし骨の形成に役立つので積極的に摂りましょう。

骨に刺激を与える運動



【おすすめの運動】

ウォーキング・スロージョギング®
筋肉トレーニング
(片足立ち・階段のぼり降り・かかと上げ)

骨に刺激を与えることで骨を強くすることができます。
今より**プラス10分**運動を増やしましょう。

※骨粗鬆症治療中の方・その他治療中の方・関節などに痛みがある方は、運動を開始する前に医師にご相談ください。

適正飲酒量



ビール
(ジョッキ1杯)
【500ml】

日本酒
(1合)
【180ml】

焼酎
(ロック)
【100ml】

ウイスキー
(ダブル1杯)
【60ml】

ワイン
(ワイングラス
2杯程度)

女性は上記の半量程度が目安

多量のアルコールは、カルシウムの吸収を阻害し、尿中へのカルシウム排泄が促進され、骨粗鬆症の原因の1つになります。飲みすぎには注意し、適正飲酒量を心がけましょう。

*** 週2日の休肝日**を作りましょう。

禁煙にチャレンジ



タバコは、カルシウムの吸収が阻害され、尿中へのカルシウム排泄が促進されます。また、女性ホルモンの分泌を低下させるため、骨量が減量します。
禁煙に取り組みましょう。

適度な日光浴



適度な日光浴は骨の形成に役立ちます。

紫外線によって体内のビタミンDが活性化し、カルシウムの吸収率が高まります。

1日15分は日光を浴びましょう。

定期的に自分の骨量をチェックをしましょう！

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどないため、自分の骨密度を把握しておくことは大切です。

参考：「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年度版/厚生老人保健福祉局老人保健課、老人保健法による骨粗鬆症予防マニュアル」(2000)

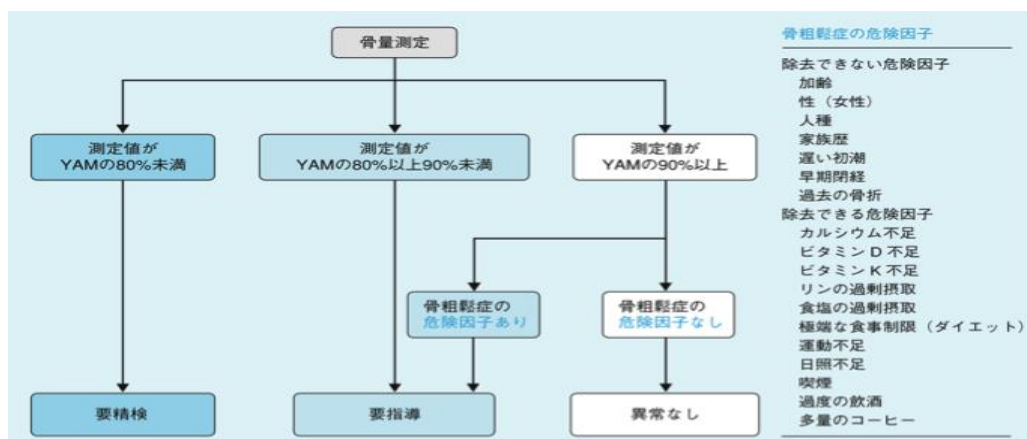


骨粗鬆症検診 結果の見方について

【20歳との比較：YAM値（%）】…これが大切です

若年成人平均値（YAM値）のことで「%」で表記します。若年成人とは腰椎で20～44歳、大腿骨近部では20～29歳の時の値で、骨密度がピークに達し、維持している年代です。その年代と比較して、骨密度がどのくらい維持できているのかをみますが、判定基準は測定値と骨粗鬆症の危険因子を加味します。

判定は下記の表のとおりです（厚労省：骨粗鬆症予防マニュアルに準ずる）



【Tスコア】

若年成人女性の骨密度の平均値（YAM値）と標準偏差（SD）から求める数値です。たとえば「Tスコア -2.5」は骨密度が「若年成人平均値（YAM）の-2.5SD」であること、つまりYAMから標準偏差の2.5倍低い値であることを表しています。骨粗鬆症の診断はTスコアで行います。

【同年代との比較】

同年代の平均値（%）です。平均を100%として、例えば「同年代との比較」が111の場合、同年代の平均値と比べて111%に相当（高い）とみます。

【Zスコア】

同年代の骨密度の平均値と標準偏差（SD）から求める数値です。年齢とともに平均値が下がるため、骨粗鬆症診断には用いられません。

【OSI値】

超音波検査で骨強度を評価する指標です（測定値）。