

ひまわりクリニックきょうぞく

ひまわり便り

Vol.60

転んで手をついたら、腕を折ってしまった、軽くぶつただけなのに骨にヒビが入ってしまった。そんな体験をしたり、人から聞いたことはありませんか？その原因は骨がスカスカになっているからかもしれません。



あなたの骨密度はどれくらいですか？

骨がスカスカになって脆くなってしまふ病気のことを骨粗しょう症と言います。骨粗しょう症は一般的に高齢者、特に閉経後の女性になりやすいと言われています。元より女性は男性よりも骨の密度が低く、ホルモンの影響を受けやすい為です。ただし、ヘビースモーカーの方や糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方、日頃から運動不足の方は男性でも女性でも要注意です。特にコロナ禍の今は運動不足の方が多く、骨が弱くなっており、油断をしていると気付いた時には既に骨粗しょう症になっていた、何て事もあるかもしれません。



骨密度検査のススメ

骨密度検査は女性の場合は50代以降、男性は糖尿病や慢性の腎臓病のような骨粗しょう症の原因になる基礎疾患がなければ、70代後半以降、年に1度の検査をオススメしています。加齢に伴い骨は年々変化していくためです。また、昔よりも身長が縮まってしまったと自覚のある方は骨密度が落ちている可能性がありますので1度受けてみたほうが良いでしょう。まだ自分は年齢的には問題がないし、関係ないと思っている20~40代の方も、骨密度の変化が少ないうちに検査を受ける事で、50代以降の測定時に比較するデータがあると大変役立ちますので、一度受けてみることをオススメいたします。



骨密度検査ってどんなことをやるの？



MD法による検査の様子

ひまわりクリニックで行っている骨密度検査は「MD法」という検査方法です。エックス線を使い、手の骨と厚さの異なるアルミニウムの板を同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比較して骨密度を測定します。検査をする方は椅子に座って手の甲の写真を撮るだけなので、痛いことは一切ありませんし、時間もかかりません。測定結果もすぐに聞くことができます。

MD法は数ある骨密度検査の中では、やや精度は落ちますが、自分がどの程度の骨密度なのかを知る分には十分な検査となっています。

骨密度検査の料金は、検査をする方の保険の負担額の割合で変わりますが、3割負担の方でも1,000円程度で受けられる比較的安価な検査です。

骨粗しょう症は寝たきりの原因にもなります。早期の発見、早期の治療が重要です。自分が今、どの程度の骨密度なのかを把握し、いつまでも元気で丈夫な骨を保てるよう心がけましょう。

骨密度検査のお問い合わせは

ひまわりクリニックまで

電話番号 0136-42-2161

