



# コツコツ使い

2024

vol.6

重工記念長崎病院OLS

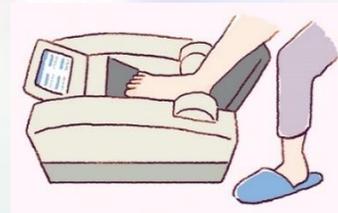
## 骨の強度を調べる骨密度検査

骨粗鬆症は、骨の「強度」が低下して骨折をしやすくなる病気です。骨の「強度」は70%が「骨密度」で決まり、30%が「骨質」によるものと言われています。「骨質」を調べるのは難しいですが、「骨密度」は正確に測ることができます。骨は中心部の海綿骨とその外側の皮質骨からなり、その比率は骨によって異なります。海綿骨はスポンジのような構造をしており、加齢や閉経によって最初に減っていく部分です。背骨は海綿骨の割合が大きい骨なので、骨粗鬆症になると背骨がつぶれて身長が縮むことが多いのです。しかし、背骨は皮質骨の割合が大きい腕や手の骨よりも先に、骨粗鬆症の治療効果が現れる骨でもあります。

骨密度の検査機器には多くの種類があり、機器によって測定値が異なります。骨の強度を定期的に調べる場合は、検査する骨の部位と検査方法、検査機器を同じにする必要があります。骨粗鬆症検診では、手軽に骨密度を測れる腕や手の骨での測定やかかとの骨で測定する超音波法が使われることが多いですが、精密検査では、骨折すると日常生活が不自由になってしまう背骨や脚のつけ根の骨密度を、大型の機械で測定する、DXA(デキサ)が勧められます。当院でもこのDXAを使用して検査しています。



超音波法

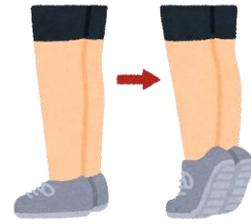


DXA法

2024.1.15 発行

## 骨に適度な刺激を入れた運動を

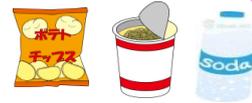
骨密度を強くするためには、骨に刺激を入れる事が重要です。運動によって適度な刺激を入れる事により、骨芽細胞が活性化され、骨の形成が促されます。踵あげ訓練は、床から踵をあげ力を落として地面に足をつくことで、刺激が加わる最適な運動です。



## 骨に悪い食品に注意しましょう

### ●リン

摂り過ぎると、カルシウムの吸収を妨げる。  
加工食品やインスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料に多く含まれる。



●塩分、糖分、カフェイン（コーヒー）、アルコール  
摂り過ぎると、カルシウムの排泄を促す。



## 骨粗鬆症治療薬(プラリア)の注意点

プラリアとは・・・

骨を壊す働きを抑えて、骨密度を増やすお薬(注射薬)です。

半年に1回の投与でよく、使用期間は定められていません。

骨密度が増えにくい太腿の骨に対しても、効果を発揮します。

注意点は・・・

血中カルシウム濃度が低下しやすいです。処方されているビタミンD製剤(エルデカルシトール・デノタス等)を指示通り服用して下さい。

また、歯科治療を避けるため、投与中は歯磨きをしっかり行い、口腔内の清潔を保つようにしてください。

治療を中断したままにすると・・・

急激な骨密度低下が起こり骨折の危険性が高まるため、治療の継続が必要です。中止を希望する時も自己判断で行わず、医師に相談するようお願いいたします。