

外出自粛による運動不足が引き起こす健康問題

骨密度の低下

ご存じですか？運動と骨密度の深い関係

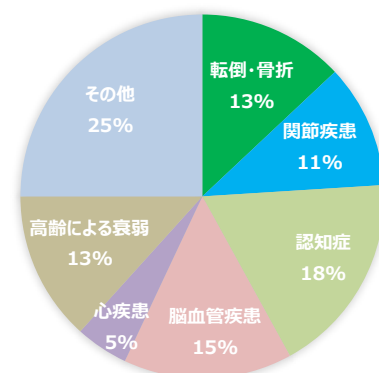
運動と骨密度、あまり関係なさそうな両者ですが、実は密接にかかわっています。適度な運動を行うことで、筋力の増加と細胞の活性化により骨形成が盛んになります。さらに日光を浴びると、人体は体内でビタミンDを産生します。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くするだけでなく、細胞に直接作用し骨密度を増加させます。

外出自粛によりこれらの日光浴・運動を行うことが少なくなると、筋力低下による転倒リスクの増大や転倒した際の骨折リスクが増大してしまいます。

そのため骨量が急激に低下する閉経後の女性や筋力が低下している高齢者に対して、これから骨密度測定を行うことは未然に骨折を防ぐために重要と考えられています。

QOL低下を引き起こす沈黙の疾患「骨粗鬆症」

骨粗鬆症は沈黙の疾患と呼ばれ、自覚症状がないまま進行し、骨折しても気づかないことから「いつの間にか骨折」と呼ばれる骨折を引き起こします。痛みが出たころには骨粗鬆症が悪化していることも多く、早期発見・早期治療が課題となっています。腰椎圧迫骨折や大腿骨近位部骨折を起こしてしまうと、右図のような要支援・要介護を必要とする状態になる可能性が高いといわれています。



要支援・要介護の要因
厚生労働省「国民生活基礎調査」
(令和元年)より作成

当院でも骨密度測定できますので
気になる方はお気軽にスタッフへお声掛けください



上町はまのクリニック

骨密度検査のご案内

骨粗鬆症は骨折の最大の危険因子であり、骨折発生率は年齢とともに上昇傾向にあります。
早期診断による適切な予防・治療が必要です。



腰椎測定



大腿骨測定

骨の健康を一目でチェック!
骨密度検査結果シート

名前	骨 島子様	性別	女性	検査番号	001
生年月日	昭和36年 1月 1日	身長	155.0 (cm)		
年齢	55歳	体重	55.0 (kg)		
検査部位	腰椎	対峙速度	標準		
検査年月日	平成28年 5月30日 (月) 9時41分				
病院名	ALPHYS CLINIC				

コメント

測定結果

あなたの骨密度（カルシウム量）は、**0.951 (g/cm³)**です。
 若年成人の平均骨密度と比較すると、**89 (%)**です。
 あなたの同じ年齢の骨密度と比較すると、**97 (%)**です。

※「若年成人の平均骨密度 (T値)」とは、腰椎・大腿骨は (20～44歳)、大腿骨は (20～29歳) の骨密度の平均値です。

部位: L2/3 骨密度: 39.344 (g) 骨面積: 41.383 (cm²)

判定メッセージ

あなたの骨密度は、若年成人の平均骨密度と比べて同等以上といえます。これからもバランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。定期的に検査を受けてください。

T: -0.9 (SD)

～当院の骨密度測定の特徴～

- 骨粗鬆症で最も重要な腰椎と大腿骨の検査を行います。
- 検査時間は3-5分ほどでベッドに寝ているだけで終了します。
- 分かりやすいレポートで検査後に見返すときも安心です。



上町はまのクリニック