

発行人 → 医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおる

TEL → 055-922-8855

URL → <http://www.sunto-seikei.jp>

みなさんこんにちは。あつという間に2月半ばになりましたね!笑  
体調は崩されていないでしょうか?? 手洗い・うがい, マスクをするなど  
予防をしっかりしましょう!! また、これから花粉症の季節になりますので  
早めの対策をしましょう!!

さて、今月は誰の記事でしょうか!?! どうぞー!!

## 骨密度検査

### 放射線 山口

駿東新聞をご覧のみなさま こんにちは。診療放射線技師の山口  
です。今日は骨密度検査についてお話させていただきます。

骨密度とは、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度検  
査では、骨の中にカルシウムなどがどの程度あるかを測定します。

### 超音波法

超音波法



かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。骨粗鬆症  
の検診に用いられることが多く、X線を 사용하지 ため、妊娠  
中の方でも測定することが出来ます。

### DXA(DEXA)法

DXA (DEXA) 法



エネルギーの低い2種類のX線を使い測定。一般的に腰  
の骨や肘のつけ根の大腿骨で計測しますが、骨が変形してい  
ると正確に測定できないこともあります。当院では手首で測定  
しています。この測定は短時間ででき、患者様にも負担が少ないと思っています。

### MD(エムディ)法

MD (エムディ) 法



X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮  
影し、骨とアルミニウムの濃度を比べ測定します。容易に測定で  
きることで、診療所などで普及しています。

骨密度は女性の場合、18歳くらいでピークに達し、40代半ばまではほぼ  
一定を維持しますが、50歳前後から低下していきます。20歳~44歳の平均値を

100%とし、70%以下が骨粗鬆症と定義されています。

加齢によって骨密度が低下するのは、女性ホルモンの分泌量減少に加え  
て腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンD  
をつくる働きが弱くなるなどの理由があります。また、若い頃より食事量や  
運動量が減るといった生活習慣の変化も関係します。

加齢とともに生じる生理的な変化は、ある程度はやむを得ないこともし  
れませんが、食事や運動に気を配ることで骨密度の減少を抑えることはでき  
ます。骨密度検査は、骨の健康を知る上で重要な手帳かりです。若い人の骨密  
度の平均値に比べて自分の骨密度が何%あるか知ることが  
出来ます。女性は40歳以上になったら定期的に骨密度を  
測定することをお勧めします。

食事 (ビタミンK2, ビタミンD, カルシウム)

