

／ 経営者・従業員のための ／

健康 ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会
診療放射線技師
角 和加絵

あなたの骨は元気ですか？ ～骨密度のおはなし～



「骨密度」という言葉、聞いたことありますか？骨密度とは、骨の中にどれくらいのカルシウムなどのミネラル成分が詰まっているか、つまり「骨の強さ」を表す目安です。この骨密度が低下すると、骨がもろくなり、「骨粗しょう症」という病気につながり、骨折しやすくなってしまいます。

特に、高齢の方や、閉経後の女性の方は骨密度の低下が進むため、注意が必要です。

骨密度測定は、一般的にX線を使用する「DXA（デキサ）法」と、超音波を使用する「超音波法」があります。「DXA法」は、腰椎や股関節の部位で、弱いX線により骨を撮影して骨の中心や密度を正確に測ります。

「超音波法」は、かかとなどの部位で、超音波により骨の硬さや弾力性を測ります。簡易チェックや集団検診など短時間に大勢の検査をするときに用いられています。

骨密度の結果は、「Tスコア」や「YAM値」といった指標で表されます。これは、若い健康な人の骨密度の平均値と比べて、自分の骨密度がどれくらいを示した値です。つまり、骨密度測定は、年齢に関係なく「今の自分の骨が、若い人の骨と比べてどのくらい健康か」が分かる検査なのです。

骨密度の低下には、自覚症状がほとんどありません。定期的に測定して、自分の骨の状態を「見える化」することがとても大切です。



骨密度は、年齢を重ねることや、生活習慣の乱れ、閉経後のホルモンの変化などにより低下していきます。しかし、食事や運動、生活習慣を見直すことで、骨の健康はしっかり守ることができます。

骨密度の低下を防ぐ簡単な予防法

① 骨に良い食事をする

小魚、小松菜など

・ ビタミンD（鮭、さんま、キノコ類など）

・ ビタミンK（納豆、緑黄色野菜）

② 適度な運動をする

・ 骨に刺激を与える運動が◎
（ウォーキング、階段の上り下り、スクワット）

・ 筋肉も一緒につけることで、転倒や骨折の予防にもつながる

③ 日光を浴びる

・ ビタミンKは日光に当たることにより皮膚で作られる

・ 1日15～30分程度、外で過ごす習慣を（特に手足に日光が当たると◎）

その他、タバコや過度な飲酒は骨密度を下げる原因になるので気を付けましょう。

骨は体を支える大切な土台です。

ぜひ、骨の健康にも目を向けて、丈夫な骨、元気な骨を保ちましょう。

