

骨粗しょう症検査の すすめ

整形外科部長 片山 健

骨粗しょう症と

は「骨密度の低下により骨折のリスクが高くなる全身性骨疾患」です。骨強度を反映する骨密度が骨粗しょう症の診断に広く利用されています。



骨粗しょう症が原因となる主な骨折は脊椎椎体骨折（背骨の骨）、大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨）、上腕骨近位部骨折（肩・腕の付け根の骨）、橈骨遠位端骨折（手の首の骨）の順に多いと報告されています。

特に大腿骨近位部骨折では、ほぼ全例に手術が必要となり、高齢化に伴い近年増加し続けている骨折です。このような脆弱性骨折の既往がある場合、また脆弱性骨折の既往がない場合でも、骨密度が若年成人平

均値の70%以下になると骨粗しょう症と判定されます。

骨粗しょう症診断に骨密度を用いる際の注意点の一つは、測定部位により評価結果が異なる場合があることです。骨粗しょう症では全身の骨格で骨量減少が起こりますが、同じ人でも最大骨量は部位により差があり、骨量減少速度も年齢や個人により異なります。このため、例えば、橈骨の骨密度は正常域の判定でも、腰椎（背骨の骨）は骨粗しょう症域という結果が生じる可能性があります。実際に、橈骨と腰椎・大腿骨近位部による測定値は5%から16%乖離するとの報告もあります。そのため、骨粗しょう症の診断基準では骨折頻度が高い腰椎や大腿骨近位部の骨密度測定が最も重要とされています。

当院では、腰椎と大腿骨近位部の2カ所で測定できる機械を今年度導入し、骨密度の計測がより正確にできるようになりました。検査自体も5分程度の短時間で仰向けに寝たまま行いますので寝たきりの人でも安全に検査を受けていただくことが可能です。このように、骨密度検査は骨の健康を知るうえで重要な手がかりとなります。特に、女性は症状がなくても40歳以上になれば定期的に骨密度を測ることをお勧めします。

Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

低エネルギーの食事で 肥満予防!

作り方

- 1 ブロccoliは小房に分け、茹でる。
- 2 えびは背ワタを取って、皮をむき、粗く刻む。
- 3 鍋に分量の湯を沸かして鶏がらスープの素を入れ、2を加えて火を通す。塩・こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 3に溶き卵を少しずつ加えて火を通す。
- 5 1を器に盛り、4をかける。

食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまで、15～20分くらいかかるといわれています。よく噛んでゆっくり食べることが、過食を予防することにつながります。口の中のものがなくなってから、次のものに箸をつけるようにしましょう。

また、調理の際もかたい食材を選んだり、大きめに切ったりすることで噛む回数を増やすことができます。



ブロッコリーのえびあんかけ

1人分エネルギー：73kcal

材料（2人分）

- ▶ブロッコリー…150g ▶えび（中）…2尾
- ▶卵…1 / 2個 ▶塩・こしょう…少々
- ▶鶏がらスープの素…小さじ1・1 / 2 ▶湯…250cc
- ▶水溶き片栗粉（片栗粉…大さじ1、水…大さじ2）

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料法律相談 (予約制)	3月14日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 3月1日(金)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎34-2087)へ。
行政相談	3月14日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2A相談室	国の行政全般についての 不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎34-2087
人権相談	3月14日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎34-2087
中南和法律相談 センター (予約制)	4月3日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝3月20日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を 除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	3月27日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 3月19日(火)までに、青垣生涯学習セン ター(生涯教育課/☎32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	3月28日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎44-2055
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	3月27日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンタ ー(☎0120-85-1225/午前9時～午後5時/土・ 日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	3月28日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会☎34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

