健康サポート隊！ その49

自分の骨の状態、知っていますか？
骨密度検査で早めに確認しましょう

外来診療部

皆さんは、自分の骨に自信がありますか？「骨折したこともないから」「まだ若いから」と思っている方も多いかもしれません。しかし、「身長が若い時に比べ低くなってきた」「背中や腰が曲がってきた気がする」「最近、腰が痛い」などの症状があれば、骨粗鬆症のサインかもしれません。先月春日クリニックの骨密度測定の機械が新しくなりました。改めて、自分の「骨」について見直す機会にしていただければと思います。

骨粗鬆症チェック

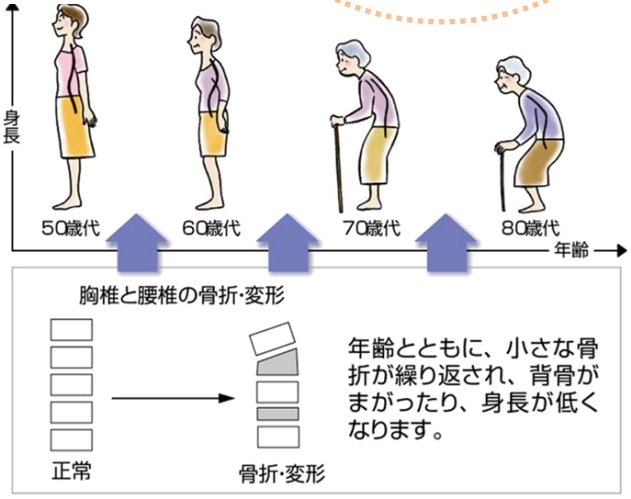
次のチェック項目をご覧ください。この項目に１つでも当てはまったら、骨折危険度は高く、骨粗鬆症の可能性があります。

- ☐ 家族に骨粗鬆症の人、骨折した人がいる
- ☐ 更年期、または閉経を迎えた
- ☐ やせている（BMI が１８以下）
- ☐ 若い時に比べて身長が低くなった
- ☐ 糖尿病、甲状腺疾患、リウマチ、慢性腎臓病（CKD）の方
- ☐ ステロイドやワーファリンを内服している

なぜ骨粗鬆症になると、身長が縮むのか？

身長が縮むのは、骨粗鬆症による圧迫骨折で背骨が変形し曲がるためです。１カ所でも圧迫骨折があると、周囲の骨に負担がかかり、次々と骨折が起こっていきます。

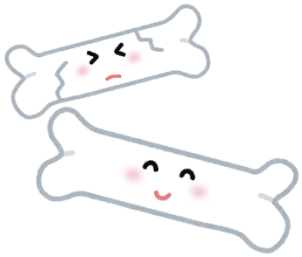
自分の１０年後、２０年後の姿を考えてみた事はありますか？健康で自立した生活を送るためにも、圧迫骨折をする前に、早めの骨粗鬆症検査や治療で、骨粗鬆症の進行を抑えましょう。



中高年の骨折の１番の原因は『骨粗鬆症』

骨密度が減っただけでは、自覚症状がなく、日常生活に困ることはほとんどありません。しかし、骨がもろくなっていることに気づかないままでいると、ちょっとしたことで骨折してしまう可能性があります。

骨粗鬆症による骨折から、日常の生活ができなくなり、寝たきりや要介護状態になる人は少なくありません。



骨粗鬆症の原因の１つである「年齢を重ねる」ことは避けられません。しかし、定期的に検査を受け**「今の自分の骨の状態」**を知り、きちんとした対策・治療・予防を行うことで、寝たきりにならず、元気で充実した日常生活を送ることができます。また、すでに治療（内服や注射）を行っている方も治療の効果を見るためにも大切な検査ですので、定期的に検査を受けましょう。

春日クリニックでできる骨粗鬆症の検査『 骨密度検査 』

ネットワーク４月号でもお知らせしましたが、最新鋭の骨密度測定装置が導入されました。

この装置は DXA 法を用いており、測定精度が高く、測定時間も５分程度と短く、レントゲンによる被爆も非常に少ないという優れもの。骨粗鬆症ガイドラインでも推奨されています。

≪ 検査方法による違い ≫

検査方法	測定部位	測定精度	薬物による治療効果判定
DXA法（ﾚﾝﾄｹﾞﾝ）	腰椎・大腿骨頚部	高い	○
MD法（ﾚﾝﾄｹﾞﾝ）	第二中手骨	やや高い	△
QUS法（超音波）	踵骨	低い	×

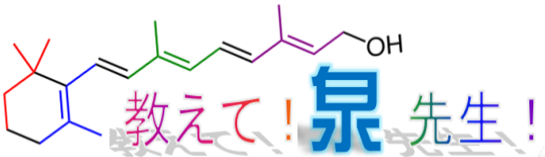
簡単に測定できる手や踵での測定は、単なる目安に過ぎません。骨粗鬆症を診断するためには、「腰椎」と「大腿骨頚部」を測定する必要があります。

検査は約５分間。寝ているだけで痛みもなく、腰椎と大腿骨頚部の測定を行います。（保険適用）

＊**骨粗鬆症治療中の方は６か月ごとに１回、経過観察中の方は１年に１回**の検査が必要ですので、計画的に検査の予定を立てています。

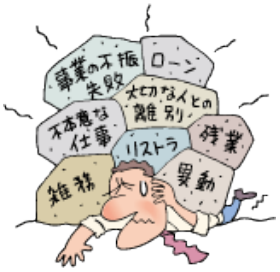
骨粗鬆症は薬物療法だけでは不十分で、食事療法や運動療法がとても重要です。カルシウム・ビタミンD・ビタミンK を含む食事を積極的に摂りましょう。また、運動をすることによって、カルシウムが骨に蓄積されやすくなり、骨折の予防にも効果的です。片足立ち１分間を毎日続けるだけでも、かなりの効果を期待できます。当院では、骨粗鬆症だけでなく他の病気とトータルに、そして様々な世代に沿った専門性の高い具体的な指導に力を入れています。

管理栄養士や専門のスタッフがいますので、何でもお気軽にお問い合わせください。



うつ病の治療薬について

「五月病」の話題が 10 ページに載っていますので、今月はうつ病の治療薬について紹介します。



ある調査によると、日本人の 15 人に 1 人は生涯に 1 度はうつ病になると推定されており、患者数は 300 万人ほどいると考えられています。

うつ病の治療には、休養、薬物療法、精神療法などがあります。抗うつ薬による副作用を心配される患者さんは非常に多いですが、近年開発された薬は、以前のものと比較して、だんだんと副作用も出にくくなってきました。

抗うつ薬には、SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）や SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤）、NaSSA（ノルアドレナリン作動性・特異的セロトニン作動性抗うつ剤）、三環系抗うつ薬、四環系抗うつ薬などがあり、これらの抗うつ薬の中から患者さんの症状に合ったものが処方されます。少ない量から始め、１～２週間で副作用がないかを確認してから、有効用量まで増量されます。６～８週間程度で効果測定を実施します。抗うつ薬以外にも、症状に合わせて睡眠薬、抗不安薬、気分安定薬などの薬を組み合わせて処方される場合があります。お薬は、医師の指示通り、気長に飲みましょう。自己判断で調整・中止しないことが大切です。

以上、不明な点がありましたらご相談ください。