若い方　　男性にもおススメです

[骨密度チェック]してみませんか？

骨粗鬆症は骨折の最大の危険因子！！
将来もアクティブで健康な生活を送るためにも
早期診断による適切な予防・治療が重要です。
当診療所では、健診当日でもすぐ追加できる
[超音波骨密度検査(QUS)]を実施しています。

★ご存じですか？

【若い世代も他人事じゃない！】

- 骨密度のピークは「20歳頃」です。
- 20代～30代女性の約5人に1人(15～20%)は、骨密度が低い状態です。
- 女性では、**閉経前からすでに骨密度の低下**が始まっています。

【日本人の多くが予備軍】

- 日本総人口の10%弱(約1,280万人)が骨粗鬆症、
  約2,000万人の骨密度が低下しています。
- 骨粗鬆症は、ほぼ無症状なので、検査をしないと分かりません。
  (骨折してから診断を受ける方がほとんどです)

【男女とも健康寿命の予測因子】

- 骨粗鬆症に伴う骨折(大腿骨・背骨)は、死亡リスクを1.8～3.5倍 に高めます。
- 骨粗鬆症の方は、アルツハイマー型認知症の発症リスクが
  約1.2～1.5倍高くなります。
- 「骨折・転倒」は、要介護になる原因の第2位(約14.8%)です。
- **男性も骨粗鬆症になります。**男性の場合、骨粗鬆症があると、
  要介護になるリスクが24.7倍になります。

★こんな方は特に「骨密度検査」をお勧めします★

骨の健康度セルフチェック

- ☐ 牛乳・乳製品・小魚・豆腐などをあまり食べない
- ☐ **カフェイン**や**アルコール**をよく飲む、または**喫煙**習慣がある
- ☐ **痩せ型**である、または若い頃に痩せていた（ ＊BMI＜18.5）
- ☐ 過度なダイエット経験がある
- ☐ 日頃、運動不足や日光を浴びることが少ない
- ☐ **糖尿病**、慢性腎臓病、バセドウ病、COPD等の持病がある
- ☐ ちょっとしたことで**骨折したこと**がある(転倒・打撲など)
- ☐ 血縁者に骨折や骨粗鬆症を経験した人がいる
- ☐ 最近、身長が低くなった・背中が丸くなってきたと感じる
- ☐ (女性の方)月経不順や無月経の経験がある
- ☐ (女性の方)今後、妊娠・出産・授乳を考えている

＊BMI ＝ 体重(kg) ÷ 身長(m)²

★超音波骨密度検査(QUS)とは？

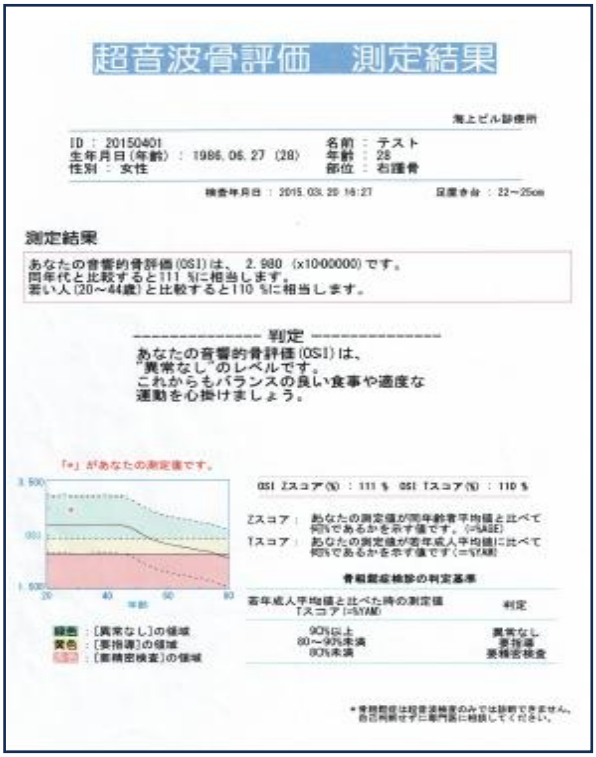
骨粗鬆症の一次スクリーニング
を行う検査です。

右足の踵(かかと)の骨に超音波を
あてて骨の強度を測定します。
片足を乗せるだけの、
痛みも放射線被ばくもない
安全な検査です。

◆ 検査の流れ・費用

1. 事前のお申し込み、
   または当日の受付・フロアスタッフに
   「骨密度検査希望」とお伝えください
2. 測定時間はわずか1～2分です
3. 結果は後日送付します(右記参照)
4. 費用：3,300円(税込)
   (現金・クレジットカード・
   電子マネー利用可)

※当日の状況により追加検査を
お受けできない場合もございますので、
予約時の申し込みがスムーズです。


超音波骨評価　測定結果

海上ビル診療所

ID ： 20150401　　名前 ： テスト
生年月日(年齢) ： 1986. 06. 27 (28)　　年齢 ： 28
性別 ： 女性　　部位 ： 右踵骨

検査年月日 ： 2015. 03. 20 16:27　　足底さ台 ： 22～25cm

測定結果

あなたの音響的骨評価(OSI)は、 2.980 (x10000000)です。
同年代と比較すると111 %に相当します。
若い人(20～44歳)と比較すると110 %に相当します。

判定

あなたの音響的骨評価(OSI)は、
"異常なし"のレベルです。
これからもバランスの良い食事や適度な
運動を心掛けましょう。

「●」があなたの測定値です。

OSI Zスコア(%) ： 111 %　OSI Tスコア(%) ： 110 %

Zスコア： あなたの測定値が同年齢平均値と比べて何%であるかを示す値です。(=%ABE)
Tスコア： あなたの測定値が若年成人平均値に比べて何%であるかを示す値です(=%YAM)

骨粗鬆症検診の判定基準

若年成人平均値と比べた時の測定値「スコア(=%YAM)	判定
90%以上	異常なし
80～90%未満	要指導
80%未満	要精密検査

緑色：[異常なし]の領域
黄色：[要指導]の領域
赤色：[要精密検査]の領域

＊骨粗鬆症は超音波検査のみでは診断できません。
自己判断せず医療機関に相談してください。

※骨粗鬆症の確定診断は、放射線検査(DXA法)で行います。

●QUS(超音波骨密度検査)は、非侵襲的なスクリーニング検査ですので、
骨密度が低い結果の場合、あるいは気になる症状がある場合は、
整形外科外来を受診してください。

●今回正常域でも、表頁のリスク項目(☑)にあてはまる方は、
定期的な検査をお勧めします。

【参考文献】
1)日本骨粗鬆症学会　骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版
2)Bliuc D, et al. JAMA. 2009;301(5):513-521.
3)Ory M, et al. Front Aging Neurosci. 2022;14:982823.
4)厚生労働省　2025年 国民生活基礎調査の概況

医親会 海上ビル診療所