

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、
受付時のお申し出がスムーズです。



※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



海上ビル診療所

医親会