

骨粗鬆症検査を受診された方へ

骨粗鬆症検査の結果の見方について、以下で説明させていただきます。

あなたの音響的骨評価値は〇〇〇〇です。

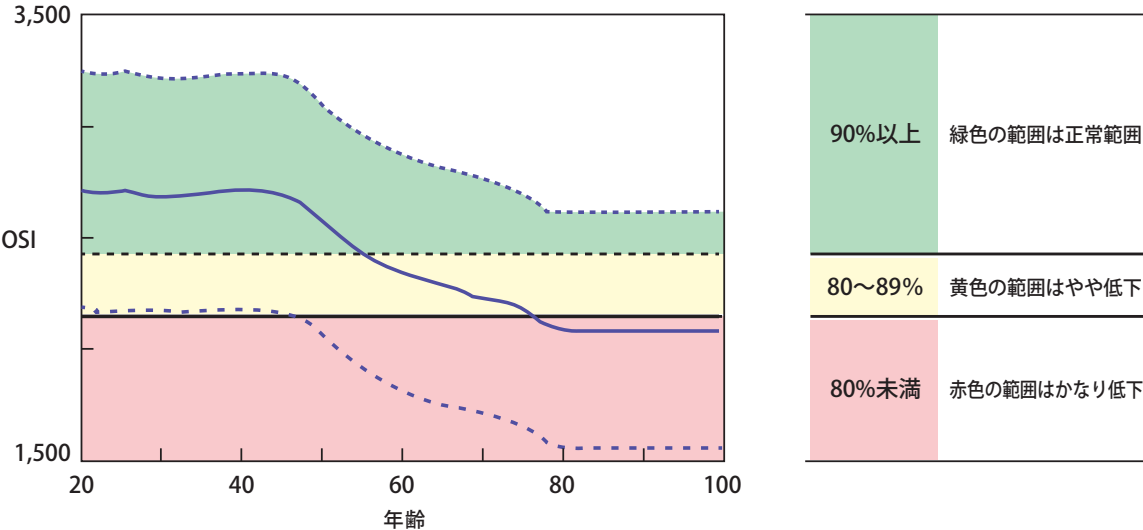
音響的骨評価値（OSI）：骨強度を評価する指標です。

これは、あなたと同じ年齢の音響的評価値と比較して、〇〇%に相当します。

同年齢比：同じ年齢の標準値と今回の測定値を比較したものです。

また、若年成人時の平均の音響的骨評価値と比較すると、〇〇%に相当します。

若年齢比：若年成人（20～44歳）の平均値と今回の測定値を比較したものです。



※こちらはサンプルです。受診者様の結果ではありません。

グラフの縦軸は音響的骨評価値（OSI）、横軸は年齢です。あなたの音的骨評価値（OSI）の数値とあなたの年齢が変わるところが*で表示され、その箇所の色によって以下の表のように判定されます。

あなたの OSI と若年成人の 平均骨密度と比較	結果の説明
90% 以上	骨強度は現在のところ正常です。
80 ～ 89%	骨強度は低下しています。食生活及び生活習慣の改善が必要です。
80% 未満	骨強度はかなり低下しています。医療機関の受診をお勧めします。

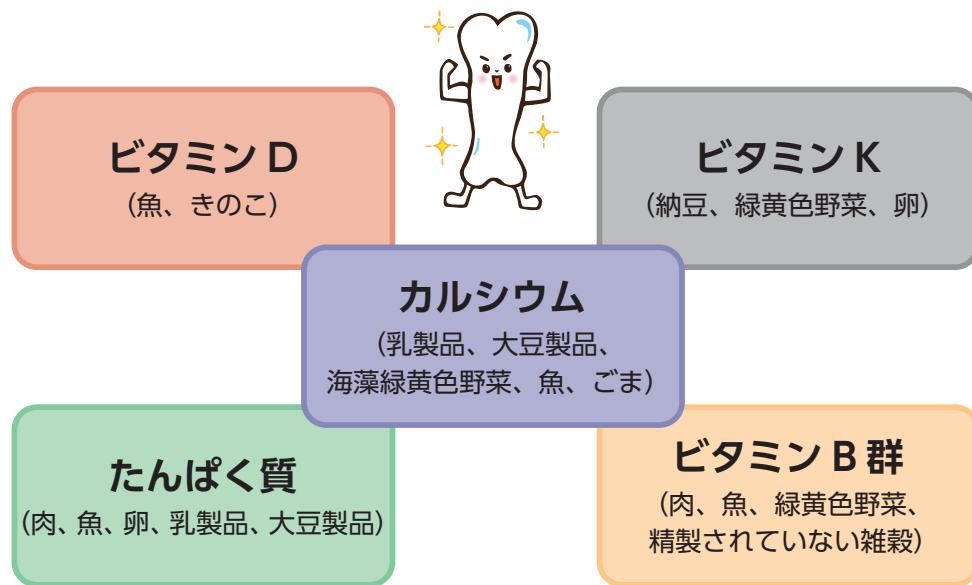
音響的骨評価値は、骨粗鬆症のリスクを評価するための重要な指標です。特に若年成人の平均音響的評価値と比較した数値が 70% 以下は骨粗鬆症の診断基準とされています。音響的骨評価値は年齢とともに変化しますので、定期的な骨密度検査を受けることで、骨の健康状態を把握し、必要な対策を講じることが重要です。骨評価値を維持するためには、適度な運動やカルシウムの摂取が推奨されます。

骨粗鬆症予防に大切な栄養素

骨粗鬆症予防のために大切な栄養素は、「カルシウム」「ビタミンB群」「ビタミンD」「ビタミンK」「タンパク質」です。カルシウムが骨に良いということは比較的知られていますが、カルシウムを薬剤やサプリメントなどで単独で摂取しても、骨粗鬆症予防としての有効性は低いことが報告されています。カルシウムの吸収を助ける、ビタミンDやビタミンKも含めた栄養素をバランスよく摂取することが重要です。

また日光を浴びることでビタミンDを肌で作ることも出来ます。夏なら木陰で30分程度、冬であれば手や顔に1時間ほどに日に当たるよう心がけましょう。紫外線が気になる場合は、日焼け止めや帽子・日傘などで対策することをお勧めします。

反対にカルシウムの吸収を妨げるリン（加工食品に多く含まれる）、食塩、カフェイン、アルコールの過剰摂取は控えましょう。



骨粗鬆症予防に大切な栄養素

骨粗鬆症予防に効果のある運動

ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなど骨に負荷をかける運動が良いといわれています。また、階段の上り下りや散歩などを毎日の生活で意識するのも効果的です。骨密度を上昇させるのに加え、背筋を強化して骨折を予防すること、運動機能を高めて転倒を予防することも重要です。

運動をする時は、くれぐれも転倒などしないように周囲の環境を整えると同時に、運動に相応しい服装や靴で行いましょう。過去に骨折をした方、現在足腰に痛みや動きの不自由なところがある場合は決して無理をせず、主治医のいる方はよく相談してから実施してください。

