

このような検査で 骨粗しょう症を診断します。

近年、わが国では、骨粗しょう症患者さんが1,300万人までに増加していることを踏まえ、自治体で骨粗しょう症検診が実施されるなど、骨粗しょう症の検査は身近なものになりつつあります。もちろん医療機関でも、検査を受けることができ、主に整形外科や内科、婦人科などで設備が整えられています。

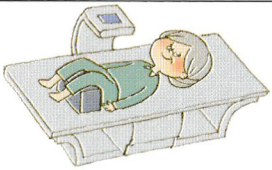
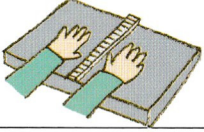

■骨粗しょう症の検査

[レントゲン検査]

背骨のレントゲン検査では圧迫骨折の有無や骨の形や濃さを診ます。

[骨密度検査]

骨の密度(骨量)を測る検査です。いくつかの方法があり、DXA法、超音波法、MD法などがあります。

DXA(デキサ)法	測定したい箇所に2種類のX線を当てて骨をスキャンすることによって骨量測定します。	
MD(エムディー)法	手のX線写真を撮影し、陰影濃度から骨量を測定します。	
超音波法	かかとの骨に超音波を当てて骨量測定する簡便な方法で、主に検診に用いられます。	

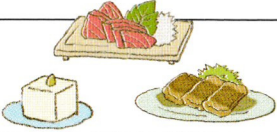
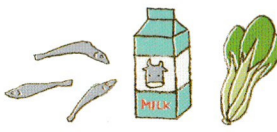


[骨代謝マーカー検査]

血液検査や尿検査によって、骨が作られている程度や骨が壊されている程度こわを知るマーカーを調べます。それによって、骨の新陳代謝のバランスを知ることができます。

食事に気をつけることは、 骨粗しょう症治療の第一歩です。

骨の成分は、主にたんぱく質とカルシウムです。骨を健康にする栄養素を十分に摂取しながら、バランスのよい食事を心がけましょう。

■骨を健康にする栄養素

たんぱく質	骨の半分はたんぱく質でできているので、骨を作る材料になります。肉や魚、乳製品、大豆などに多く含まれます。	
カルシウム	骨の材料となります。乳製品や、骨ごと食べる魚、葉物などに多く含まれます。多くのカルシウムを一度に摂取するより、毎日欠かさず摂取するように心がけましょう。	
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けます。魚や干し椎茸に多く含まれます。 ※日光にあたると体内でも合成されますので日光浴も効果的です。	
ビタミンK	骨へのカルシウムの沈着に必要なたんぱく質の成熟を促します。	

また、やせすぎは骨粗しょう症の原因となります。適正な体重を維持することも食事療法の重要なポイントです。

骨粗しょう症患者さんのための献立レシピを紹介したウェブサイト 「カルシウムクッキング」も是非ご利用下さい。



<https://www.re-bone.jp>

カルシウムクッキング

検索