

# たきの通信

Vol.2



## 骨粗鬆症の疫学

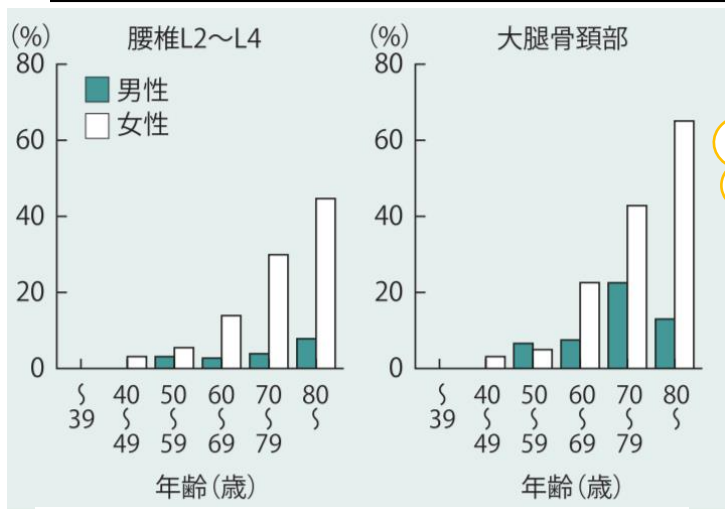
こつそしょうしょう

えきがく

骨粗鬆症とは「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。2015年に発表された骨粗鬆症ガイドラインによると、日本における骨粗鬆症患者数は約1280万人（男性300万人、女性980万人）と推定されています。日本の総人口は約1億2500万人であることから、国民の約10人に1人が骨粗鬆症患者であると考えられます。

また、厚生労働省の発表によると生活習慣病である糖尿病を強く疑われる人は約1000万人（予備軍を含めると2000万人）とされており、比較してもその大きさがわかります。

骨粗鬆症有病率は下のグラフで示す通りです。40代以上の女性から徐々に増え、それ以降右肩上がりであることがわかります。



骨粗鬆症は身近な病気!?



骨粗鬆症有病率 骨粗鬆症ガイドラインから引用

## 骨粗鬆症セルフチェック

骨粗鬆症の治療目的は骨折を予防し骨格の健康を保って、生活機能とQOL(生活の質)を維持することです。もちろん、骨粗鬆症の予防、早期からの治療介入は健康寿命の延伸にも役立ちます。

左の質問表は骨粗鬆症のセルフチェックリストです。該当する質問の点数の合計が10点以上になる場合は骨が弱っている可能性が高いとされています。もし10点以上、10点に近い点数の方は、一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

<input type="checkbox"/>	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
<input type="checkbox"/>	小魚、豆腐をあまりとらない	2点
<input type="checkbox"/>	たばこをよく吸う	2点
<input type="checkbox"/>	お酒をよく飲む方だ	1点
<input type="checkbox"/>	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点
<input type="checkbox"/>	体を動かすことが少ない	4点
<input type="checkbox"/>	最近、背が縮んだような気がする	6点
<input type="checkbox"/>	最近背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
<input type="checkbox"/>	ちょっとしたことで骨折した	10点
<input type="checkbox"/>	体格はどちらかと言えば細身だ	2点
<input type="checkbox"/>	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
<input type="checkbox"/>	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
<input type="checkbox"/>	(女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	4点

林泰史先生考案「骨の健康度チェック」を引用

対象となる方へ

バックナンバーはこちら→  
(クリニックのHPよりご覧いただけます。)



**たきの整形外科クリニック**

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番  
TEL: 076-258-9777 FAX: 076-258-2408

すこやか検診について  
“骨粗しょう症”の  
検査を実施しております

たきの整形外科クリニック

☆期限は10月末迄です