



ホームページ



1年生~になったら♪

骨そしょう症について(その2) ～検査と診断～

理事長 行廣 成史

骨粗鬆症は、骨の量(骨密度)や質が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。特に高齢者や閉経後の女性に多くみられますが、生活習慣や体質によっては若い方でも注意が必要です。自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見には検査が重要となります。

検査はまず問診から始まります。年齢、性別、閉経の有無、これまでの骨折歴、病歴に加え、運動習慣や食事内容、喫煙や飲酒の有無などを確認し、骨粗鬆症のリスクを評価します。次に行われるのが骨密度検査です。代表的なのは DXA(デキサ)法で、腰椎や大腿骨、あるいは前腕の骨密度を測定します。結果は「YAM(若年成人平均値)」として示され、若い健康な成人と比較してどの程度骨量が保たれているかを評価します。一般的には YAM が 70%未満で骨粗鬆症、70～80%で骨量減少と判定されます。

さらに必要に応じて、血液検査で骨代謝マーカーや血中ビタミン D 濃度を調べます。これにより骨が作られる働きと壊される働きのバランスがわかり、治療薬の選択や効果判定に役立ちます。ビタミン D が不足している場合、骨粗鬆症の薬の効果が十分に得られないことがあるため、必要に応じてビタミン D 製剤の補充を行います。また、背中や腰の痛みがある場合や身長が低下がみられる場合には、レントゲン検査で圧迫骨折の有無を確認します。

最終的な診断は、骨密度の数値だけでなく、過去の骨折歴や画像所見を総合して行います。軽い転倒などわずかな力で骨折した場合は、骨密度が大きく低下していなくても骨粗鬆症と診断されることがあります。

骨粗鬆症は、早期に発見し適切な治療と生活習慣の見直しを行うことで、骨折の予防が可能です。将来の健康な生活を守るためにも、気になる方は一度検査を受けることをおすすめします。

コイチのご案内 4月12日(日) 9:00～13:00

当院の駐車場にて模擬店・フリーマーケット・古着販売などを行います。当院の向かいにある koto さん(カフェ)が、地域の皆さまが自由に交流できる場を提供したいという思いから主催されています。今回で 8 回目になります。皆さまお誘いあわせの上、ぜひお越しください。駐車・入場は無料です。



～ 主な出店店舗 ～

eririn 多肉植物の苗、寄せ植え販売、手作り雑貨販売、フラワーフォトスタンド作り

organic&natural sweets Eko.9 マフィン、スコーン、クッキー等の販売

koto カレー、ドリンクの販売

HALL 珈琲 ホットコーヒー、コーヒー豆、くろもじ茶、くろもじ紅茶、岡山産自然栽培、黒千石大豆等の販売

ようよう おいなりさん、焼き菓子、薬膳おやつ、児島の農家さんの野菜等の販売

余白 お菓子、編み物等の販売

～栄養課便り～



ブロッコリーが 2026 年 4 月から「指定野菜」に追加されます



指定野菜とは？

国民の食生活にとって特に重要とされる野菜です。1966 年に制定された「野菜生産出荷安定法」により、消費量が多い、または増える見込みのある野菜が指定されます。価格が不安定になった際、農家さんが補助金を受け取れるので、消費者は年間を通して安定的に購入できるのです。この度、ブロッコリーはなんと 50 年ぶりに追加されたのです。

🍲 ブロッコリーの栄養を逃さず美味しく食べるには、調理法が大切です 🍲

- ★ブロッコリーのビタミン C は水に溶けやすいので加熱は 2～3 分の短時間で、ゆで汁には塩を少し加えるとビタミン C の損失を最低限にできます。
- ★電子レンジでの加熱は栄養素の減少を抑えつつ、短時間で調理できます。
- ★味噌汁等、汁物に使用すれば溶け出した栄養素も一緒に摂取することができます。
- ★捨ててしまいがちなブロッコリーの茎ですがつぼみと同様の栄養分が含まれています。調理する際、茎は皮をむき、加熱すると甘味が増すので残さず食べましょう♪

豊富な栄養素

β-カロテン、ルテイン、スルフォラファンはカロテノイドの一種で緑黄色野菜に多く含まれます。これらは活性酸素の発生を抑え、強い抗がん作用があります。またビタミン C、E、食物繊維など美容に良い栄養素も豊富に含まれており、肌の老化を遅らせたりする効果が期待できます。

管理栄養士 小林 由起子

編集後記

2月にイタリアで開催されたミラノ・コルティナ冬季オリンピックでは、日本は過去最多となる 24 個のメダルを獲得し話題になりました。その中でもフィギュアスケートペアで金メダルを獲得した三浦璃来・木原龍一組(りくりゅうペア)の演技は全世界を感動の渦に巻き込みファンが増え続けています。日本のペア競技は世界との差が大きく、勝てない競技として注目されていませんでした。この二人は 2019 年に結成し苦しい時期を乗り越えながら現在に至ります。木原選手はウェイトトレーニングで筋肉と体重を増やし、三浦選手が「柵に乗っているよう」と表現するほど安定したリフトが魅力で、三浦選手は小柄ですが弾ける笑顔と他に類を見ない表現力で存在感をアピールしました。ペア競技は相手に命を預けるスポーツです。そのためには相手が必ず支えてくれるという確信と失敗しても絶対に責めない関係性が不可欠です。医療においても命を預ける患者さんと医療従事者との信頼関係が大切であると改めて認識した演技でした。(H. K)



骨そしょう症の検査について



当院で実施可能な検査項目とその意義、基準値の目安などについて説明します。

骨密度検査

方法:DXA(デキサ法) 前腕

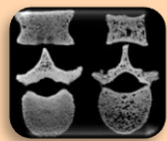
検査でわかること:骨の強さの指標となる骨密度により骨折の危険性がわかります。

評価の単位:YAM(ヤム)値 80%以上:正常 70~80%未満:骨量減少 70%未満:骨粗鬆症

レントゲン検査(胸椎・腰椎のX線撮影)

検査でわかること:脊椎(背骨)の圧迫骨折や変形がわかります。

なお、骨折がある場合、骨密度に関係なく骨粗鬆症と診断することがあります。



血液検査(基本項目)

①カルシウム(Ca)

基準値:約 8.5~10.5mg/dL

高値の場合:副甲状腺機能亢進症など

低値の場合:ビタミンD欠乏症、吸収障害など(骨代謝異常や二次性骨粗鬆症の手がかり)

②リン(P)

基準値:約 2.5~4.5mg/dL

高値の場合:腎臓の機能低下など

低値の場合:ビタミンD欠乏症、腎臓からのリン喪失(骨の石灰化障害の可能性)



骨代謝マーカー(血液検査)

主な項目 骨形成マーカー:P1NP、骨型 ALP(BAP) 骨吸収マーカー:TRACP-5b、NTX

検査でわかること:骨が作られる働きと壊される働きのバランス(骨代謝回転)を評価します。

高値の場合:骨代謝が活発(骨量減少が進みやすい)

治療効果の判定に有用で、基準範囲内の変動や経過が重要です。

ビタミンD(25(OH)ビタミンD)

基準の目安:30ng/mL以上:充足 20~30ng/mL未満:不足 20ng/mL未満:欠乏

検査でわかること:Caの吸収に関与し、不足すると骨密度低下や骨軟化症の原因となります。

骨折の危険性の評価

方法:問診、リスク評価ツール(FRAXなど)

結果でわかること:年齢、性別、既往歴、生活習慣などから将来の骨折の危険性を推定できます。

その他の血液検査

クレアチニン:腎臓の障害による骨代謝異常の評価、治療薬選択の参考にします。

TSH:甲状腺機能亢進症などの鑑別のために行います。

アルブミン:栄養状態を評価します。(低値の場合は骨質低下の原因)

まとめ

骨そしょう症の診断は、骨密度だけでなく血液検査や画像検査、生活背景など総合的に行います。骨密度検査、血液検査、画像検査を組み合わせることで、適切な診断と治療方針の決定が可能になり、骨そしょう症の早期発見・早期治療により骨折の予防につながります。

気になる方は整形外科医師にお気軽にご相談ください。

○4月からの土曜日の内科外来診察について

諸事情により、4月より内科外来の診療体制を変更させていただきます。

毎月第1土曜日は通常通り診療をいたしますが、他の週は月替わりで診療日を指定します。

7月までの予定は以下の通りで、休診案内と併せて院内掲示およびホームページでお知らせします。

患者様には大変ご迷惑とご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

4月	4日
5月	2日、16日
6月	6日、20日
7月	4日

8月以降は随時お知らせいたします。

院内掲示、またはホームページをご確認ください。



ホームページはこちら

○医療費の改定があります

今年は診療報酬(医療費の公定価格)の改定があります。薬価(お薬代)は4月より、医療費の本体は6月より改定され、患者さんの窓口一部負担金が今までと変わることがあります。入院時の食事代も改定されるため、物価高騰の折、皆様には大変ご負担をおかけいたしますが、ご了承のほどお願いいたします。

○保険証について

2026年8月からマイナ保険証に完全移行予定

従来型の保険証・資格確認書(プラスチック・紙)は、国の方針で2026年7月末まで使用可能となっています。2026年8月以降は従来型の保険証は一切使用できなくなる見込みで、マイナ保険証による資格確認をお願いいたします。マイナ保険証による資格確認を行うと、患者さんの保険資格だけでなく、同意があればお薬の処方情報や他院の受診情報が電子的に確認できるようになり、安全に効率的に診療ができるようになります。

マイナンバーカードをお持ちの方は受診の際にご持参いただき、資格確認端末で手続きをお願いいたします。操作方法がわからない場合は、事務スタッフにお声がけください。

顔認証付きカードリーダーのご利用方法



顔認証の場合マスクを外して画面の人型枠にお顔を合わせてください



完了後マイナンバーカードを忘れずにお取りください

入職しました

理学療法士 大森 法信

4月1日付けで入職した理学療法士の 大森法信(おおもり のりのぶ)と申します。110年にわたり地域に密着した医療を支えてこられたやまな内科整形外科で仕事ができることは光栄であり、理学療法士として「人にやさしく病にきびしく」をモットーに、一日も早く貢献できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

