

みなみかぜ

南台病院 広報誌

平成30年10月 Vol.28

当院で行っている骨密度測定(DEXA法)

放射線科

とその検査結果の見方について

☆DEXA法とは

2種類の異なるエネルギーのX線を測定部位に当てることにより、骨とその他の組織とを区別して、その差で骨密度を測定する方法です。

☆測定部位

腰椎と大腿骨頸部の2ヶ所を測定します。

☆検査結果でなにがわかるか

(検査結果の一部抜粋)

横軸を年齢、縦軸を骨密度の値としとしています。3本のラインの間が各年齢における平均骨密度の範囲です。

同年齢の方と比較してご自分の値が高いのか低いのかわかります。

☆骨密度(BMD) 1cm²(平方センチメートル)当たりにあるカルシウムの重さ(g)です。この値が大きいほど骨が強いということです。

☆YAM(若年成人平均値) 20~44歳の健康な女性の骨密度を100%として、現在のご自分の骨密度が何%であるかを比較した数値です。

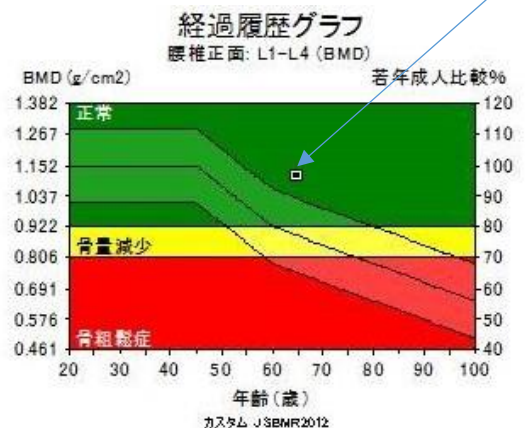
若年成人平均(YAM) 80%以上：正常

若年成人平均(YAM) 71~79%：骨量減少領域

若年成人平均(YAM) 70%以下：骨粗鬆症領域

定期的に骨密度測定を行うことで、骨粗鬆症の予防や早期発見につながります。

測定結果(現在の骨密度)



この数字がYAM

腰椎正面骨密度は **1.112 g/cm²** です。

若い人と比較した値は **97%** です。

同年代と比較した値は **125%** です。

大腿骨骨密度は **0.786 g/cm²** です。

若い人と比較した値は **82%** です。

同年代と比較した値は **100%** です。

筋力について

リハビリテーション科



一生のうちで筋肉が最も多いのは、20歳前後です。筋肉を鍛えるトレーニングを行わない限り、筋肉は年々減少していきます。筋力の低下は体に様々な影響をもたらします。例えば、筋肉量が減少すると、血流が悪化することから冷え性、疲れやすいなどの症状が現れます。また、姿勢を支えるために必要な腹筋や背筋が衰えると猫背や腰痛、肩こりなどの症状を引き起こします。変形性膝関節症は骨の変形や軟骨のすり減るといった原因の他に、足の筋力低下によるものもあります。今さら筋トレをやっても遅いのでは？と思う方もいるでしょう。しかし、筋トレは高齢の方にも有効です。筋トレは80歳、90歳でも筋肉を大きくする効果があることがわかっています。若いときよりはペースは落ちますが、確実に筋肉は成長します。筋トレを始めるのに遅すぎることはありません！

しかし、筋力は1日・2日の短期間ではつきません。筋肉が大きくなるまでには週2回ペースで筋トレしても最低3か月ほどはかかります。地道に毎日筋トレを継続している方は確実に筋力が向上しています。姿勢もよくなり、腰痛や膝痛が軽減できた方もいらっしゃいます。

ただし誤った方法でトレーニングしたり、やり過ぎるとかえって状態を悪化させることになりかねませんから、医師や理学療法士・作業療法士に相談や指導を受けてみる事をお勧めします。



「無料なんでも健康相談」のご案内

日 時：毎週水曜日、午後3時～3時30分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要です。受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
10月 3日(水)	勝見副院長	10月17日(水)	看 護 部
10月10日(水)	検 査 科	10月24日(水)	地域医療連携室

※ご希望により血管年齢測定を行います。

当院では毎週土曜日の午前・午後とも外来診療を行っております。ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分～11時30分 午後：1時～4時

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485
電話番号：042-341-7111（代） ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>