

# 教えて!『骨密度検査』ってどんな検査?

放射線科 診療放射線技師 石田 拓未・多田 百未

骨量(カルシウムなど)は、20歳頃をピークにして年齢とともに少しずつ減少します。そのため、骨密度検査の主な目的は、『骨粗しょう症』に対する診断や治療効果の判定、投薬治療による骨量変化の観察を行うことです。皆さまが、安心・安全に骨密度検査を受けて頂く為、よくある質問をご紹介します。



## 『骨密度』ってなに?

骨密度は、骨の強度を判定するための代表的な指標であり、骨の強度は、骨密度が70%・骨質が30%を占めているとされています。骨密度検査では骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。結果は、若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表記されます。当院では、二重エネルギーX線吸収測定法(dual-energy X-ray absorptiometry:DEXA)で測定しています。これは、2種類のX線を測定部位に当てることで骨成分を他の組織と区別して測定する方法で、日本骨粗鬆症学会のガイドラインにおいて推奨される検査方法です。

## Q1. どのように検査するのですか?

専用のベッドに仰向けで寝た状態で10分ほど検査を行います。動いてしまうと正しく測定できませんので、検査中は体を動かすことができません。検査部位により金属やプラスチックが検査の妨げになりますので、検査着に着替えていただくことがあります。



## Q2. 被ばくの心配はありますか?

胸部X線検査の約10分の1のX線を使用し検査を行っています。そのため、腰椎と大腿骨など数カ所の測定をしても1回の被ばく線量が多くなることはありませんので安心して検査を受けられます。

## Q5. 骨密度の結果はどのように表記されますか?

骨密度の結果は右記の数値で表しています。上段に書いてある数値(この場合は $0.628\text{g}/\text{cm}^2$ )は、検査時の骨密度の値です。中段に書いてある数値(この場合は62%)は、YAM値と呼ばれ、20歳から45歳までの平均値と比べての割合を表しています。このYAM値や血液検査などを用いて骨粗しょう症の診断に使用しています。下段に書いてある数値(この場合は75%)は、同年代の平均値と比べた割合を表しています。

## Q3. 骨密度検査の前に他の検査を行っても良いですか?

バリウム製剤を用いた検査(胃や大腸)、核医学検査、造影剤を用いた検査を1か月以内に行った時は、骨密度の値に影響を及ぼす可能性があるため、担当医にご相談ください。

## Q4. 骨密度検査の推奨年齢はありますか?

女性の場合、閉経を迎えるとホルモンの関係上、骨量が低下し始めるため、閉経後、年に1回程度測定することが望ましいとされています。また、骨量変化の少ない20~40代のうちに一度測定を行うことで老年期の比較に役立ちます。男性の場合は、糖尿病や慢性腎臓病など骨粗しょう症の原因となる障害がなければ70歳くらいからの測定が推奨されています。

腰椎 L2/3を測定しました

あなたの骨密度は  
**0.628**  $\text{g}/\text{cm}^2$ です  
若い人と比較した値は  
**62%** **-3.2SD** です  
同年代と比較した値は  
**75%** **-1.6SD** です  
骨面積: 47.106  $\text{cm}^2$  骨塩量: 29.568 g



# スキンテアって何？ あなたの皮膚は大丈夫ですか？

皮膚・排泄ケア認定看護師 高野 弘栄

「スキン“テア”」(Skin tear)という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか？「スキンケア」と紛らわしいのですが、「テア」(tear)とは、「引き裂くこと」、「裂け目」を意味する英語で、「スキンテア」を日本語訳すると、「皮膚裂傷」ということになり、摩擦・ずれによって、皮膚が裂けてたり、剥がれたりする皮膚の損傷をいいます。

よくある症状としては、柵や柵にぶつかって皮膚がめくれたり、絆創膏を剥がしたとき皮膚が一緒にめくれたり・・・こんな症状をスキンテアといいます。

特に高齢者の皮膚は乾燥し、薄くなり弾力を失うため起こしやすい状態になります。また、過去にスキンテアを発生した箇所には線状や星状の白い線となって残っています。

ご自分の皮膚やご家族の方の皮膚は大丈夫ですか？



スキンテアの予防としては、

## ①保湿剤を1日2回塗布しましょう

チューブタイプであれば人差し指の第一関節のところまで(約20~30mm)ローション剤であれば手の上に1円玉大が手のひら全体に塗る量に相当します。

軟膏やクリーム



人差し指の先から第一関節まで出した量

## ②皮膚を摩擦から保護しましょう

(長袖の着用、レグウォーマー、サポーター使用)

ローション



1円玉大

## ③ケア提供者が障害を与えないように注意しましょう

## 『2月・3月のイベント情報』



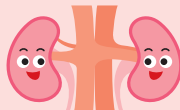
※駐車場有料(¥100/8時間まで)

### 『知ろう!守ろう!腎臓!! ～あなたの腎臓大丈夫??～』を開催します

“腎臓について知るきっかけになる・腎臓に興味を持てる”をテーマに、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士を中心とした、講話や各検査を行います。

今回は、リハビリスタッフによるロコモ測定も開催。  
参加無料・申込不要・どなた様もご参加いただけます。  
皆さまのご参加をお待ちしております。

- 日時／3月2日(土)9:30～12:00
- 場所／1階ロビー
- 内容／腎臓内科医による「腎臓」のお話  
(1回目／10:00～ 2回目／11:00～)  
各測定(血圧・血糖・ロコモ測定など)  
各相談コーナー(看護師・薬剤師・管理栄養士)
- 定員／100名程度
- 参加無料・申込不要
- ★お持ち帰りの腎臓食(お菓子)をご用意しています♪
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室



### ロビーコンサートを開催します

歌とダンス、ピアノの素敵なステージをお届けします。  
参加無料・申込不要。どなたでもご参加いただけます。  
皆さまのご参加をお待ちしています。

【アーティスト】.....

瀧澤 行則 (俳優※歌・ダンス)  
高知尾 純 (ピアノ)

- 日時／2月9日(土)14:00～15:00
- 場所／1階ロビー
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室



### 2018年度第8回市民公開講座を開催します

『健康寿命をのばす』をテーマに認知症や骨折、寝たきりなどの予防について、健診センター所長の有田医師、保健師、管理栄養士がわかりやすくお話しします。

- 日時／3月16日(土)14:00～15:30
- 場所／6階ホール
- 内容／『健康寿命を伸ばそう  
～認知症や寝たきりにならないために～』  
講師：健診センター所長(副院長) 有田 誠司  
健診センター保健師・管理栄養士
- 定員／100名
- 要申込・参加無料
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室
- ☆受付時間／9:00～17:00(土日祝日除く)
- ☆申込締切／3月8日(金)※定員に達し次第終了

