

骨ドックの実際について

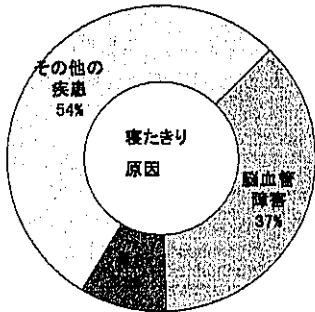
高野 暁子^{*}

骨密度と食事 (ca) 摂取量との関係、さらに運動をプラスした場合について、どのような結果になるのか。またCaの年代別の供給源について調査した。

keyword : 骨ドック、骨密度、Ca摂取量、運動量

はじめに

当院で骨ドックを行う事になったのは21世紀に向けての社会的背景「高齢化社会」に対して、誰もが回避できない現実に向向きに対処していくために、「健康で長生き」「身の回りの事は自分自身で」このような事が、とても大切だと思います。高齢になってからの「骨折」が「寝たきり老人」の1つの要因と思います。多少の事で骨折しない、骨折しにくい「健康な骨」を造る。維持していくための早期発見を目的に始めた。(グラフ1)



大腿骨頸部骨折患者の年次推移

1987年
5万3000人
1992年
7万7000人

グラフ1

《骨ドックの意義》

1. 骨密度を測定することにより「骨粗鬆症」を早期に発見する。(低密度者のスクリーニング)
2. 「骨粗鬆症以外の病気」を発見する。
3. 「骨の健康」を考えるための動機づけ。

《骨ドックの受診を推奨する年齢》

1. 骨が造られる思春期
2. 妊娠、出産につながる結婚前

3. 閉経前後の40~50歳代

《骨ドックの内容》

1. 骨密度測定 (L-2-4 DEXA. QDR-2000による)
2. 腰椎のX線検査 (T10. L3)
3. 尿一般検査
4. 血液一般検査
5. 血液生化学検査、Ca. P. ALP. BUN. Cre. G. OT. GPT
6. 食事調査 (平均的な3日間)
7. 運動量調査 (7日間)

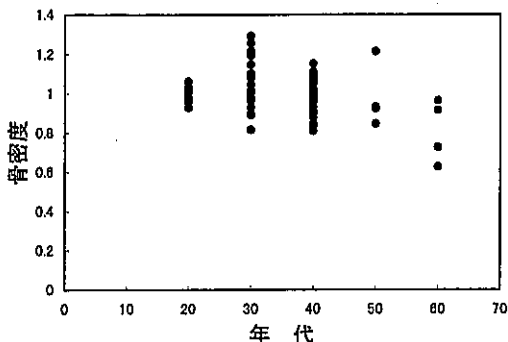
《骨ドック受診者の概要》

1. 62例。全例女性
2. 年齢21~68歳 (平均39.3歳)
内訳: 20~29歳 10例
30~39歳 21例
40~49歳 25例
50歳以上 6例

結果I (DEXAL2-4測定結果) (グラフ2)

低骨密度群 (90%以下)	3	5	2	10	(16.1%)
境界群 (90~95%)	3	3	2	8	(13.0%)
正常群 (96~109%)	7	8	11	26	(41.9%)
高密度群 (110%以上)		7	7	4	18 (29.0%)
年齢	20~	30~	40~	50~	

骨密度

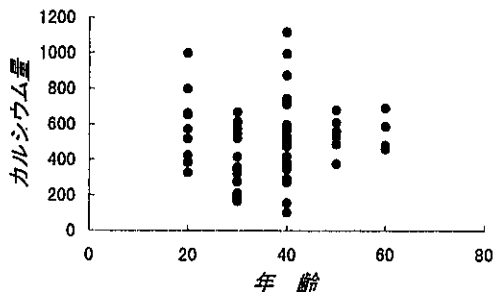


グラフ 2

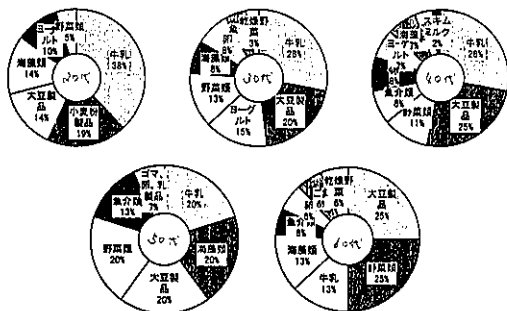
結果 II Ca 摂取量について

1日の摂取量。最低103mg 最高1116mg 平均391.2mg であり600mg/日以上以上の摂取者は18名(29%)であった。骨密度低下者率は800mg以上0/4、799~600mg2/14(14.3%)であり599mg以下は5/44(11.4%)であった。(グラフ3、4)

年代別カルシウム摂取量



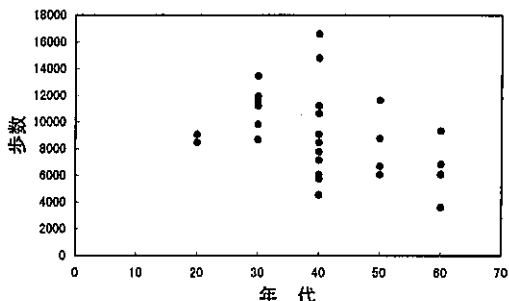
グラフ 3



グラフ 4

結果 III 運動量について (グラフ 5) 27/62件

運動量



グラフ 5

1. カロリーメーターを1週間用いることについては、煩わしいという意見が多かった。
2. 単に歩行数や消費カロリーについて、指導するだけでは、実績が上がりにくい。
3. 個々の生活様式、習慣を詳細に把握し、体力、能力に合った運動内容の設定。
4. 楽しみながら運動出来る環境の設備(行政、地域との協力が必要)

おわりに

以上のような結果から『食事』との係わりの中で、Ca摂取量と運動量の骨密度の関係の深さを再認識した。バランスのとれた食事内容及び運動量のある方々は、骨密度も正常群もしくはそれ以上。Ca摂取量が多くても運動量お少ない方々は境界群及び正常群、またCa摂取量が少なくても運動量のある方々は正常群であり、予想に反していた。今後の課題として、①対象者を数名選び、Ca摂取量と運動量がどのようにかかわっているかを調査②対象者を10歳代後半~20歳代に絞り、骨密度と食事内容の調査の2点について継続して調査を行い今後の栄養指導に役立てたいと考えている。

Current Status of Bone Mltiphasic Examinations

Kyoko Takano

Nutrition Division, Sanjo General Hospital

In this survey, we examined the relationship between bone density and dietary Ca intake, and the influence of exercise and Ca source by age to determine how greatly Ca intake and exercise affect bone density.

Key words: Bone multiphasic examinations, Bone density, Ca uptake, Exercise