

WHOが公開している骨折リスク評価ツール (FRAX®)

アンケート:

1. 年齢 (40～90歳) あるいは誕生日
 年齢: 誕生日:
 70 年: 1952 月: 1 日: 7

2. 性別 男性 女性

3. 体重 (kg) 70

4. 身長 (cm) 166

5. 骨折歴 なし はい

6. 両腕の大腿骨近位部骨折歴 なし はい

7. 現在の喫煙 なし はい

8. 糖質コルチコイド なし はい

9. 腎臓リウマチ なし はい

10. 続発性骨粗鬆症 なし はい

11. アルコール (1日3単位以上) なし はい

12. 骨密度 (BMD)
 BMDを選びなさい

取り消し 計算する

6: 25.4
 The ten year probability of fracture (%)
 BMDなし
 Major osteoporotic 3.3
 Hip fracture 2.2

<https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=jp>
 12の質問(骨密度はなくてもよい) に答えると10年以内の骨粗し
 よう症による骨折および大腿骨頸部(けいぶ) 骨折を起こす
 確率(%)が自動的に算出される

する危険因子・骨密度
 健康関) が提供してい
 の骨粗しように関連
 ます。骨密度を測つて
 いなくとも結果が出ま

⑤その他の部位(肋骨
 <胸>、上腕骨
 近位部など)に脆弱
 性骨折があり、か
 つ、骨密度がYAM
 の80%未満
 ⑥骨折がなくても骨密
 度がYAMの70%以
 下またはその標準偏
 差(ばらつき)の2・
 5倍以上低下
 ⑦いすれかなら骨
 粗しように症です。な
 ら、骨粗しように症
 の骨折の診断には、
 骨質だけでなく、必
 応してCT検査やMR
 I検査が必要です。
 図はWHO(世界保
 と入力すれば検索でき
 ます。骨密度を測つて

すので、試してみて
 ださい。
 40歳から5歳ごとに
 70歳までの女性を対象
 とした骨粗しように症
 診を行っている自治体
 もあります。お住まい
 の自治体のホームページ
 シなどを確認してくだ
 さい。

される治療が必要で
 す。血液検査で骨代謝
 マーカーを測定して、
 治療薬を選択する指標
 になります。また、一人
 ひりの状態や住環境
 などにも配慮した食事・
 運動療法や転倒防止策
 も指導されます。
 ※次回も骨粗しように症
 の治療です。

すので、試してみ
 ださい。
 40歳から5歳ごと
 70歳までの女性を
 とした骨粗しように
 診を行っている自
 治体もあります。お
 住まいの自治体の
 ホームページなど
 を確認してください
 。

される治療が必要
 です。血液検査で骨
 代謝マーカーを測定
 して、治療薬を選
 択する指標になり
 ます。また、一人
 ひりの状態や住環
 境などにも配慮し
 た食事・運動療法
 や転倒防止策も指
 導されます。

すので、試してみ
 ださい。
 40歳から5歳ごと
 70歳までの女性を
 とした骨粗しように
 診を行っている自
 治体もあります。お
 住まいの自治体の
 ホームページなど
 を確認してください
 。

⑤ 骨粗しように症の診断

密度検査を紹介し、それについて、また、測
 前回は、くつこの骨
 明ました。

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生本館大講堂副校長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務、99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

定値は若年成人の平均
 同性同年齢の平均値と
 の比較で判断するの説
 明しました。

粗しように症もあるの
 で、骨粗しように症の診
 断は脆弱(せいじやく)
 性骨折(立つた姿勢か
 らの転倒かそれ以下の
 外力で起こった骨折
 の有無とテキサ(DX
 Δ法)による骨密度
 推定と大腿(たいたい)骨
 近位部の低い方の粗
 み合わせて行います。
 ①骨密度に関係なく椎
 体(背骨)または大
 腿骨近位部(足のつ
 げ根)に脆弱性骨折
 がある

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大
 学短期大学部副学長の山科章さん
 は、同大学医療保健学部で学生など
 に講義も開講している。