

+ 医知創造ラボ

骨密度はいつ測るべき？

骨粗鬆症の検査・薬・食事・運動

2025年ガイドライン対応

監修: 今村久司

骨粗鬆症、痛くないのに なぜ怖いの？

結論

- ①測って知る ②薬は2種類＋順序療法
- ③2回目の骨折を防ぐ(FLS)

- この動画でわかること **AGENDA**

3つのポイントで、すっきり理解

1 検査はいつ・誰が
骨密度を測るタイミングと対象

2 隠れた原因
「閉経のせい」だけではない

3 薬の使い分け／やめどき
2グループと順序療法

■ CHAPTER 01

CHAPTER

01

骨粗鬆症とは

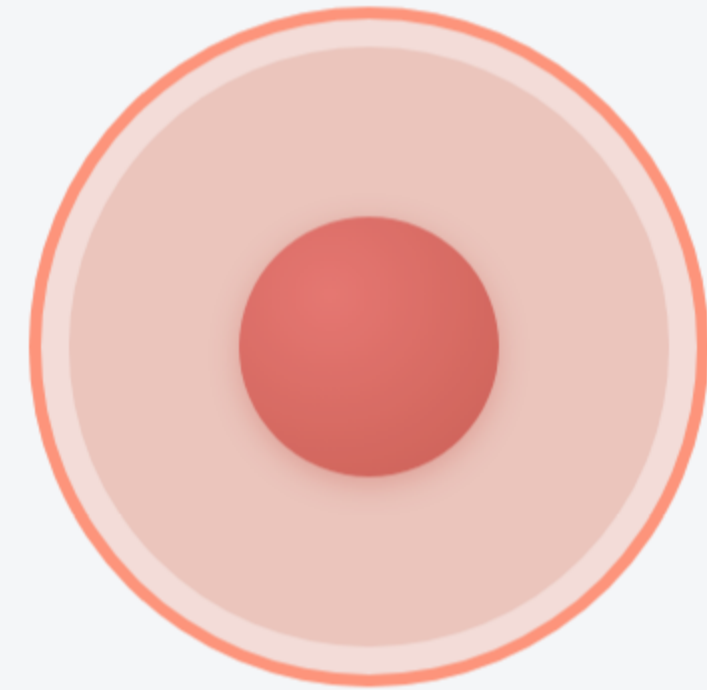
■ 体の仕組み **MECHANISM**

骨は毎日、壊して作り直している



健康な骨

壊す(骨吸収)と作る(骨形成)が
つり合っている



骨粗鬆症の骨

加齢・閉経で壊す方が上回り、
中身がスカスカになる

骨粗鬆症は痛みなく進み、**骨折で初めて気づく**ことが多い病気です。

■ KEY MESSAGE



最初の骨折のあとが、
いちばん危ない

一度折れると次の骨折リスクが大きく上がる (Geusens P, et al. 2019)

■ CHAPTER 02

CHAPTER

02

検査はいつ? 誰が?

骨密度の測り方は3つ

| 検査 | 特徴 | 用途 |
|----------|-------------------|-------|
| DXA | 腰椎・大腿骨を精密に測る診断の基準 | 診断 |
| 超音波(QUS) | かかとなどで手軽に測れる | ふるい分け |
| MD法 | 手のX線で簡便に評価する | 簡便 |

検診から診断までの流れ

①

検診を受ける
女性は40～70歳
5歳きざみ



②

数値を読む
YAM70%以下
Tスコア-2.5以下



③

骨折があれば
数値に関わらず
診断

■ CHAPTER 03

CHAPTER

03

「閉経のせい」だけ？

その思い込み、大丈夫？

× 骨粗鬆症は閉経のせいだけ

○ ステロイド・糖尿病・関節リウマチなど続発性もある。
若年・男性・急な進行は原因を探す

■ CHAPTER 04

CHAPTER

04

薬の使い分けとやめどき

—

- 薬は2グループ **COMPARISON**

骨を守る薬と作る薬

| グループ | 代表的な薬 | はたらき |
|--------|-----------------------|---------|
| 骨吸収抑制薬 | ビスホスホネート・デノスマブ | 壊すのを抑える |
| 骨形成促進系 | テリパラチド・アバロパラチド・ロモソズマブ | 作るのを促す |

リスクが高い人は「作る薬」から始め、抑える薬へ橋渡しする**順序療法**が有効。

薬は自己判断でやめない

デノスマブは中断すると骨折のリバウンドが起こりえます。ロモソズマブは心血管の既往がある人では慎重に使います。

📋 土台になるのは生活習慣

食事・運動・転倒予防が基本。カルシウムやビタミンDのサプリ単独では予防効果は限られます。

今日の3つの持ち帰りポイント

01

測って早く気づく

骨粗鬆症はサイレント。検診で骨密度を測り、早めに気づきましょう。

02

薬は順序療法・自己中断しない

2グループを使い分け、勝手にやめないこと。土台は食事と運動です。

03

FLSで2回目を防ぐ

最初の骨折のあとが高リスク。連携の仕組みで次の骨折を防ぎます。

+ 医知創造ラボ

早く知る・正しく測る・続けて防ぐ

役に立ったら、応援お願いします



チャンネル登録



高評価

関連動画もぜひご覧ください