



The University
Of
Sheffield.



World Health
Organization

今後10年以内の骨折発生リスクを 調べてみませんか？

多くの骨折は、身長以下の高さから転倒したことによる単純な外傷が原因です。このような転倒骨折には特定の危険因子が関連しています。以下の質問に答えて、かかりつけの医師に（またはご自分で）www.shef.ac.uk/FRAX でリスクを計算してもらいましょう。

危険因子と結果への対応については、本シートの裏面をお読みください。

- | | | | |
|----|---|------|---|
| 1 | 年齢？ | (歳) | |
| 2 | 身長？ | (cm) | |
| 3 | 体重？ | (kg) | |
| 4 | 成人になってから、軽微な外傷（身長以下の高さからの単純な転倒など）により骨折したことがありますか？ | | <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> 不明 |
| 5 | 両親のどちらかが、軽微な外傷（身長以下の高さからの転倒など）により股関節を骨折したことがありますか？ | | <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> 不明 |
| 6 | 現在、喫煙していますか？ | | <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> 不明 |
| 7 | 糖質コルチコイド（プレドニゾロンなど）の錠剤を数週間以上服用したことがありますか？ | | <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> 不明 |
| 8 | 関節リウマチの診断を受けたことがありますか（変形性関節炎ではない）？ | | <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> 不明 |
| 9 | 裏面に記載された症状を経験したことがありますか（続発性骨粗鬆症）？ | | <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> 不明 |
| 10 | 平均で毎日3単位（ビール855mL、ワインをグラス3杯、または蒸留酒のシングルを3杯）以上のアルコールを摂取しますか？ | | <input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> 不明 |

答えが「不明」の場合、ウェブサイトでは「いいえ」で回答してください。

今後10年以内に骨粗鬆症による骨折をする可能性

%

今後10年以内に股関節を骨折する可能性

%

危険因子について

年齢 本ツールは40～90歳を対象としています。この年齢範囲より低い、あるいは高い年齢が入力されると、本プログラムは、それぞれ40歳と90歳での発生リスクを計算します。

骨折歴 ここでの骨折歴は、成人してから自然発生的に生じた骨折、あるいは外傷により生じた骨折で、健康な人であれば骨折には至らなかったものを意味しています。軽微な外傷による骨折が複数回ある場合、リスクは低めに算出されます。

喫煙 現在、喫煙している場合は「はい」を、たばこをやめた場合は「いいえ」を入力してください。喫煙量が多いほどリスクは高くなりますが、計算上考慮されません。

糖質コルチコイド 糖質コルチコイド（プレドニゾロンを1日5mgまたは等用量の他の糖質コルチコイド剤）の経口投与を3ヶ月以上受けたことがある場合は、「はい」を入力してください。用量が高いほどリスクは高くなりますが、計算上考慮されません。

関節リウマチ 関節炎にはさまざまな種類があります。最も一般的な変形性関節炎の場合、どちらかといえば骨折リスクは低くなります。診断が不確かな場合は、かかりつけの医師に相談してください。

続発性骨粗鬆症 さまざまな疾患が骨量の減少と骨折リスクの増大に関連しています。たとえば、早期閉経（45歳未満）、長期無月経（妊娠を除く）、長期にわたる可動性の低下（脳卒中、パーキンソン病、脊椎損傷などによる）、クローン病または潰瘍性大腸炎、インスリン依存性糖尿病、甲状腺機能亢進の既往歴などがあります。その他の気になる疾患がある場合は、かかりつけの医師に相談してください。

アルコール 1日3単位以上のアルコール摂取は、骨折リスクの増大に関連しています。アルコール摂取量の1単位は国により異なりますが、8～10gです。これは、標準的なグラスのビール1杯（285mL）、蒸留酒のシングル（30mL）、中程度のサイズのグラスワイン（120mL）あるいは食前酒1杯（60mL）に相当します。

結果にどう対応すればいいのか？

リスクの程度について心配な方は、医師または他の医療従事者（看護師）などに相談してください。骨折リスクについてさらに詳しく調べるために、骨密度検査（簡単なX線検査）を行う必要があるかどうか判断されます。骨密度検査後、FRAXツールを使って骨折リスクを再計算します。新しい結果を以下の欄に記録しておきましょう。

今後10年以内に骨粗鬆症による骨折をする可能性	%
今後10年以内に股関節を骨折する可能性	%