

# 骨粗しょう症リスクチェック

骨粗しょう症と骨折のリスクを理解していますか？

自分でできる簡単なリスクチェックをしてみましょう

---

骨粗しょう症を予防しましょう！  
リスク要因のある人は、医師に相談してください

## 1. 60歳以上ですか？

- はい
- いいえ



骨粗しょう症のリスクは年齢とともに上昇します。臨床的なリスク要因がない場合でも、60歳以上の女性や70歳以上の男性は、次の健康診断のときに骨の健康について相談してみましょう。

## 2. 50歳を過ぎてから骨折したことがありますか？

- はい
- いいえ



つまずいたり滑ったり、ちょっとしたことで転んで骨折したことがある人は、骨粗しょう症の可能性があります。骨折は新たな骨折の大きなリスク要因であり、一度骨折すると2年以内に次の骨折を起こしやすくなります。

## 3. やせ気味ですか？(BMIが19未満)？

- はい
- いいえ

### BMIを計算してみましょう：

メートル法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

ヤード・ポンド法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (lb)} \times 703}{\text{身長 (in)}^2}$$

BMI値

19.0未満  
19.1～24.9  
25.0～29.9  
30.0以上

判定

やせ気味  
普通体重/健康  
太りすぎ  
肥満



体格指数 (BMI) が  $19 \text{ kg/m}^2$  ( $19 \text{ lb/in}^2$ に相当) 未満の場合、骨粗しょう症のリスク要因となります。やせ気味の少女や成人女性はエストロゲン (女性ホルモン) の分泌が低下し、更年期と同じような症状が出る可能性があります。エストロゲンの減少は骨粗しょう症の発症に関わっています。また、フレイルの人は骨折リスクが高いことが知られています。



上記の項目で2つ以上当てはまる人は、骨粗しょう症と骨折の重要なリスク要因を持っている可能性があります。かかりつけの医師に骨粗しょう症による骨折リスクを調べてもらい、リスクに応じた健康管理について相談しましょう。

#### 4. 40歳を過ぎてから、身長が4センチ (約1.5インチ) 以上低くなりましたか？

- はい
- いいえ
- わからない



若い頃より身長が4センチ (1.5インチ) 以上低くなった人は、骨粗しょう症性脊椎骨折を起こしている可能性があります。脊椎骨折を起こしても、常に痛みがあるわけではありません。骨折していることに気づかない人もいます。

#### 5. 両親のどちらかが足の付け根を骨折したことがありますか？

- はい
- いいえ



両親のどちらかが足の付け根を骨折したことがある人は、自分も骨粗しょう症になったり、骨折を起こすリスクが高くなります。両親のどちらかの背中や腰が曲がっている人、または家族に骨粗しょう症の人がいる場合は、自分も骨粗しょう症になるリスクが高いので注意が必要です。

#### 6. 以下の病気にかかっていますか？

- 関節リウマチ
- 消化器疾患 (炎症性腸疾患 (IBD)、セリアック病)
- 乳がんまたは前立腺がん
- 糖尿病
- 慢性腎臓病
- 甲状腺疾患 (甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能亢進症)
- 肺疾患 (慢性閉塞性肺疾患 (COPD))
- 低テストステロン (性腺機能低下症)
- 早期閉経、無月経、卵巣摘出経験 (性腺機能低下によるエストロゲン減少)
- 動作緩慢
- HIV
- わからないので、医師に相談する
- どれにも該当しない



特定の病気の影響によって、骨粗しょう症や骨折のリスクが高まることがわかっています。このような骨粗しょう症を続発性骨粗しょう症といいます。骨折につながる転倒を起こしやすい病気もあります。

## 7. 以下の薬の処方や治療を受けたことがありますか？

- プレドニゾンなどのグルココルチコイド (ステロイド) 系抗炎症薬
- アロマターゼ阻害剤 (乳がん治療薬)
- アンドロゲン遮断療法 (前立腺がん治療)
- ピオグリタゾンなどのチアゾリジン系薬剤 (糖尿病治療)
- カルモジユリン/カルシニューリンホスファターゼ阻害剤などの免疫抑制剤 (移植手術後に服用)
- 選択的セロトニン再取り込み阻害薬 (SSRI) などの抗うつ薬 (うつ病、強迫性障害など)
- フェノバルビタール、カルバマゼピン、フェニトインなどの抗けいれん薬・抗てんかん薬 (発作治療)
- わからないので、医師に相談する
- どれにも該当しない



同じ薬を長期間飲み続けると、骨量が減少し骨折のリスクが上昇することがあります。骨折につながる転倒を起こしやすい治療薬もあります。

## 8. お酒を飲み過ぎることがありますか (アルコール摂取量が1日3単位以上)? 現在タバコを吸っていますか？

- はい
- いいえ



お酒の飲み過ぎは骨の健康に悪影響を及ぼします。また、酔うと転倒しやすくなり、骨折のリスクが増加します。



現在喫煙している人や過去に喫煙していた人は、喫煙習慣が骨の健康に悪影響を及ぼすことを忘れないでください。

**IOF 骨粗しょう症リスクチェックはこれで終わりです。最後までご記入いただき、ありがとうございました。**

**このリスクチェックで質問にひとつでも「はい」と回答した場合**



**ひとつでも当てはまる項目があった人は、骨粗しょう症と骨折のリスク要因を持っている可能性があります。**

**骨の健康や骨粗しょう症骨折を予防する方法について、かかりつけの医師に相談してください。必要であれば、骨粗しょう症リスク検診や骨密度検査の受診をすすめてくれるでしょう。**

骨粗しょう症のリスク要因は上記以外にも数多くあります。以下のページを参考にして、ご自身の骨粗しょう症と骨折のリスクを定期的にチェックすることをおすすめします。

**このリスクチェックの8つの質問にひとつも「はい」と回答しなかった場合**

**以下のページを参考にして、自分に当てはまるリスク要因が他にないかチェックしてください。**

リスクチェックをオンラインで行う場合は、こちら

<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

## 自分に当てはまる骨粗しょう症のリスク要因が他にないか調べてみましょう

### 自分で変えられるリスク要因

#### 乳製品をとらないですか？



カルシウムは骨の健康維持に重要なミネラルで乳製品に多く含まれています。牛乳や乳製品をとらない人、牛乳アレルギーや乳製品アレルギー、乳糖不耐症の人は、カルシウムが不足しがちです。カルシウムのサプリメントで補給しないと骨粗しょう症のリスクが高まります。

#### 日光に当たる時間が少ないですか？



屋外で過ごす時間が1日10分未満で、ビタミンDのサプリメントを飲んでいない人は、ビタミンD不足の可能性があります。太陽の光（紫外線のUVB）を浴びると、皮膚でビタミンDが合成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするため、骨の健康に役立ちます。日光を体の一部に浴びるだけでも効果的です。

#### 体をあまり動かさないですか？



毎日30分以上の運動（家事、ウォーキング、ランニングなど）をしていますか？運動不足の状態が続くと、骨や筋肉が衰えてしまいます。ジョギングやランニングなどの体重がかかる運動や筋力トレーニングを行うと、骨や筋肉に刺激を与え強化することができます。

#### よく転びますか？



転倒は骨折の主な原因であり、よく転ぶ人（過去1年以内に複数回）は骨折のリスクが高いといえます。筋力やバランス能力を高める運動、自宅での転倒を防ぐ工夫を取り入れて、骨折のリスクを減らしましょう。

### 自分で変えられないリスク要因

#### 関節リウマチですか？



関節リウマチという病気や治療薬のステロイド（コルチコステロイド）は、骨粗しょう症を引き起こす可能性があります。

#### 糖尿病ですか？



1型または2型糖尿病の人は骨折リスクが上昇することがわかっています。

#### 乳がんまたは前立腺がん治療を受けていますか？



乳がんや前立腺がんはホルモンの働きを抑える治療法を行います。ホルモンの減少は骨量の減少をもたらします。がん治療で用いられる化学療法、放射線治療、ステロイドも、骨の健康に悪影響を及ぼします。



### グルココルチコイド治療を受けていますか？

グルココルチコイドまたは糖質コルチコイドは「ステロイド」(例: プレドニゾン) と呼ばれ、ぜんそくや関節リウマチなどの炎症性疾患の治療に用いられます。コルチコステロイドを3カ月以上服用すると骨量が減少し、服用開始後3~6カ月で骨折リスクが最大になるとされています。



### 甲状腺機能亢進症または副甲状腺機能亢進症ですか？

甲状腺機能亢進症や副甲状腺機能亢進症になると、骨量が減少して骨粗しょう症になりやすくなります。



### 閉経が早かったですか？

45歳前に閉経を迎えましたか？エストロゲンには骨を丈夫にする作用があります。更年期になるとエストロゲンの分泌が低下し、骨量が急速に減少することが知られています。



### 生理がないですか？

妊娠、閉経、子宮摘出以外の理由で、12カ月以上生理がないですか？長期間生理のない状態が続くと、エストロゲンの分泌量が減少し、骨粗しょう症のリスクが上昇します。



### 卵巣を摘出しましたか？

45歳前に卵巣を摘出し、その後ホルモン補充療法を受けていますか？エストロゲンは卵巣でつくられるので、不足するホルモンを補充しないと骨粗しょう症のリスクが高まります。



### 血中テストステロン濃度が低いですか？

インポテンツ、性欲減退、低テストステロン症候群になったことがありますか？男性ホルモンのテストステロンは、女性ホルモンのエストロゲンと同じ働きをします。テストステロン濃度が低下すると、骨の健康に悪影響を及ぼし、骨粗しょう症のリスクが高まります。



### 消化器疾患にかかっていますか？

潰瘍性大腸炎、クローン病、セリアック病などの自己免疫疾患は、栄養障害の原因となります。カルシウム等の吸収不良や栄養障害があると(その結果として、低体重であることも多い)、骨粗しょう症のリスクが高まります。セリアック病の人はグルテンフリー食にすることで、骨の健康に長期的な影響を及ぼすことを避けられます。

上記のリスク要因に当てはまる人が全員骨粗しょう症になるわけではありません。それでも、骨粗しょう症の発症につながるリスクが高まっているのは確かです。リスク要因のある人は医師に相談し、骨の健康診断を受けましょう。リスク要因がない人は骨の健康を守るライフスタイルを維持し、これからも定期的にリスクチェックを行いましょう。







## 骨の健康を守るライフスタイルのヒント

- ▶ 運動量を増やす – 体重がかかる運動や筋力トレーニングのプログラムを1週間に3～4回、1回約30～40分行うことを目指す
- ▶ 栄養/バランスのとれた食事を心がけ、十分にカルシウムを摂取する – カルシウムの推奨量についてはIOFのウェブサイトを確認する
- ▶ 乳糖不耐症の人は、カルシウムが豊富な他の食品を摂るか、適度に摂取すれば大丈夫な乳製品を探す – 1日に必要なカルシウム摂取量の計算には、ウェブサイトにあるカルシウム計算ツールを使用する
- ▶ 屋外で過ごす時間を増やして日光を浴び、ビタミンDの生成を促す。またはサプリメントで必要量を補う
- ▶ タバコをやめ、お酒を飲み過ぎないようにする

## あなた、あなたの家族、友人の骨粗しょう症を予防しましょう!

骨粗しょう症や骨粗しょう症性骨折に関する詳しい情報は、各国の骨粗しょう症財団までお問い合わせください:

<http://www.osteoporosis.foundation>

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2019 国際骨粗しょう症財団 (IOF)  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

