

# 測定結果のどこに注目!?

## 1. 項目④ (%YAM) の値を見てみましょう!

※YAM : Young Adult Mean (若年成人平均値)

### 骨粗鬆症検診の判定基準

若年成人平均値と比べた時の測定値(%)	判定
90%以上	異常なし
80~90%未満	要指導
80%未満	要精密検査

(骨粗鬆症検診・保健指導マニュアルより改変)

## 2. 右の図(グラフ)であなたの骨の値(⑪)がどの色の領域にあるかをチェックしましょう!

(領域の色区分)

- ⑦ 緑色 : 90%以上『異常なし』の領域
- ⑧ 黄色 : 80 ~ 90%未満『要指導』の領域
- ⑨ 赤色 : 80%未満『要精密検査』の領域

⑪ あなたの測定値(\*)が80 ~ 90%未満『要指導』の領域にあることを示します。

骨粗鬆症は骨量のみでは診断できません。自己判断せずに専門医に相談しましょう。

## 骨量測定結果(プリントアウト例)の見方

### 測定結果<sup>(注)</sup> (表示例)

年齢 : 50歳

性別 : 女性

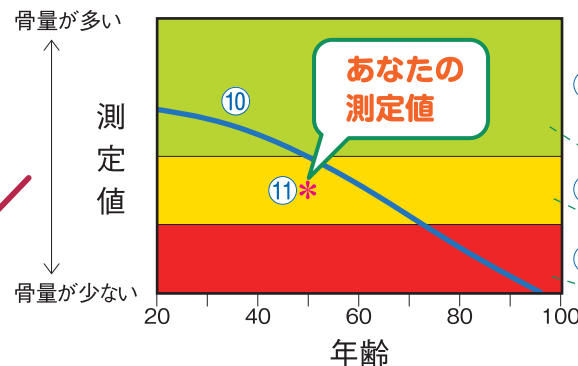
① ●●●● : \*\*\*\* ②

③ Tスコア -1.2

④ %YAM **85%**

⑤ Zスコア -0.1

⑥ %AGE **98%**



(イメージ図です)

(注) 測定する装置によって表示内容やグラフ領域の色区分は異なります。

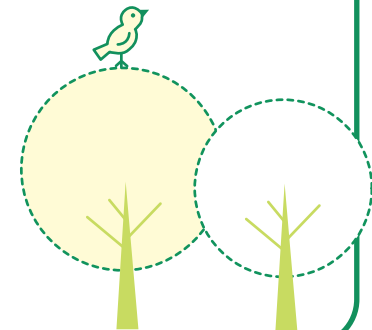
## 記載内容の意味は?

- ① 測定項目名
- ② 測定値
- ③ あなたの測定値が**若年成人**平均値に比べてどの程度上下しているかを示す値 (マイナス: 平均より低値 プラス: 平均より高値)
- ④ あなたの測定値が**若年成人**平均値と比べて何%であるかを示す値 (あなたの値は若年成人平均値に比べると85%です)
- ⑤ あなたの測定値が**同年齢者**平均値に比べてどの程度上下しているかを示す値
- ⑥ あなたの測定値が**同年齢者**平均値と比べて何%であるかを示す値 (あなたの値はあなたと同年齢者の平均値に比べると98%です)
- ⑩ 曲線は健康な日本人の**年齢ごとの測定平均値**を示します。

信号と同じ



緑 : 異常なし  
黄色 : 注意  
赤 : 危ない!



## 骨粗鬆症

骨折をはじめとしたさまざまな疾患を引き起こし  
寝たきりの一因にもなる現代の生活習慣病

その予防も治療も  
まずは自分の骨量を知ることから

『同年代の  
平均より高かった！  
私は安心、大丈夫♪』  
……それって、  
ホント???

## 骨量測定

骨量測定検診で『要精密検査』と判定された方は  
早めに専門の医療機関を受診しましょう。『異常なし』と判定された方はとりあえず一安心。  
でもそれは、『とりあえず今は異常なし』というだけです。

大切なのは

## 今日から始める 『骨美人生活』



10代

成長期の女性  
骨量のピークを  
できるだけ高くする  
生活

20~40代

閉経前の女性  
骨量を高く保つ  
生活

50代以降

閉経後の女性  
骨量の減少を  
少しでも食い止める  
生活

## 定期的な骨量測定を

定期的に測定して骨量の変化を把握していきましょう。

(骨粗鬆症は骨量のみでは診断できません。自己判断せずに専門医に相談しましょう。)



# 『骨美人生活』

骨量維持のためには  
『栄養』『運動』『日光浴』が  
とても大切です。

## 栄養

いろいろな種類の食品をバランスよくしっかり食べることが大切です。特にカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識的に摂取するようにしましょう。

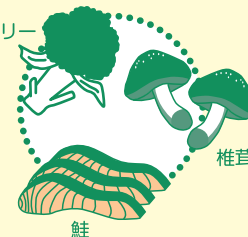
ヨーグルト



牛乳

チーズ

ブロッコリー



椎茸

鮭

## 運動

適度な運動は骨量の減少を予防する効果があります。定期的な運動で骨量の維持を図りましょう。



## 日光浴

ビタミンDは食事からの摂取だけでなく紫外線を浴びることにより皮膚でも合成されます。真冬で日中15分程度の日光浴で十分効果がみられますので、日光浴をうまく取り入れましょう。

