

フラックス

FRAX®で向こう10年間の

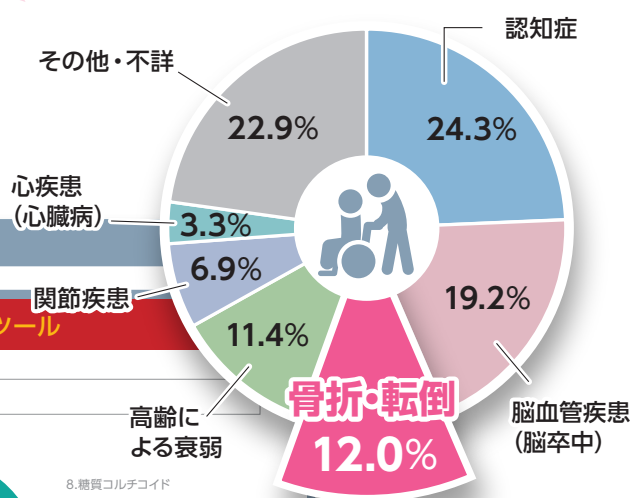
骨粗鬆症による

骨折発生が予測できます。

骨折から介護が必要になる人が多いので、骨折リスクを調べましょう



介護が必要となった主な原因



2019年国民生活基礎調査 (厚生労働省)より作図



性別



体重



親の骨折歴



既存骨折

FRAX® 骨折リスク評価ツール

計算項目

- 年齢 (40~90歳) あるいは誕生日
年齢 誕生日
[] 年 []
- 性別
- 体重 (kg)
- 身長 (cm)
- 骨折歴
- 両親の大腿骨近位部骨折歴
- 現在の喫煙
- 糖質コレステロール
- 関節リウマチ
- 続発性骨粗鬆症
- アルコール (1日3単位以上)
- 骨密度 (BMD)
BMDを選びなさい

12の項目を入力するだけでわかるのね

結果判定

骨折確率 15%以上

骨密度を測定してください。



FRAX[®]は自分でもできる「将来の骨折危険度」の判定法です

医師が「骨粗鬆症」と診断するためには骨密度測定が必要ですが、その前にFRAX[®]を用いて、向こう10年以内の骨粗鬆症による骨折確率をウェブサイト上で予測できます。FRAX[®]では、骨粗鬆症の危険因子（骨密度を除く）である11項目*1を入力して判定します。

* 1 Osteoporosis Int 2007; 18:1033-1046

FRAX[®] WEB版は
このQRコードから



FRAX [®] チェック項目	実施日	年	月	日
1 年齢 (40~90歳) [歳]				
2 性別 男 ・ 女	3 体重 [kg]	4 身長 [cm]		
5 これまでに骨粗鬆症が原因といわれた骨折を起こしたことがありますか?				ある ・ ない
6 ご両親のいずれかが、太ももの付け根の骨折を起こしたことがありますか?				ある ・ ない
7 現在喫煙の習慣はありますか?				ある ・ ない
8 ステロイドの経口投与を受けていますか? あるいは3ヵ月以上、5mg/日以上プレドニゾロン (あるいは、等量の他のステロイド) の経口投与を受けたことがありますか?				はい ・ いいえ
9 関節リウマチと診断されたことがありますか?				ある ・ ない
10 続発性骨粗鬆症*と診断されたことがありますか? *1型糖尿病 (インスリン依存型糖尿病)、成人の骨形成不全、性機能低下症、 早期閉経 (45歳未満)、栄養失調、慢性肝疾患				ある ・ ない
11 毎日3単位以上 (1単位=8~10g) のアルコールを飲みますか? (例) ビール (5度) : コップ (285ml) 3杯以上 日本酒 (15度) : 1.5合 (270ml) 以上 ウイスキー (40度) : シングル3杯 (90ml) 以上				飲んでいる・飲んでいない
(12) 大腿骨頸部の骨密度 (空欄のままでも結構です。病院では医師が記入します。)				Tスコア または Zスコア <input type="text"/>

10年以内の骨折リスク (%)

Major osteoporotic 主要な骨粗鬆症性骨折 (%)

Hip fracture 大腿骨近位部骨折 (%)

FRAX[®]の判定が15%以上なら骨密度測定を

FRAX[®]で10年間の骨折確率が15%以上ある場合は、実際に骨密度を測定しましょう。骨密度測定をした結果、75歳未満で骨量減少がある人（「若年成人平均値」YAMが70~80%）は、骨粗鬆症の治療を開始することが提唱されています*2。医師にご相談ください。

* 2 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版



骨粗鬆症性の骨折の部位

大腿骨の骨折



立った状態から転倒し、骨折することが多いです。

上腕の骨折



転んだ際に直接肩を打ったりすると骨折します。

どうこつ
橈骨の骨折



転んだ際に手をついて骨折することが多いです。

椎体の骨折



気づかぬうちに背骨が潰れている状態です。

