

知っておきたい！骨粗しょう症

山陰中央新報 連載コラム バックナンバー ③

2020年7月27日掲載：簡単な自己チェック

骨粗しょう症かどうかは病院を受診しなければ正確な診断はできませんが、ご自宅でできる簡単なチェック方法があるのをご存じでしょうか？

まず、加齢とともに変化した体の特徴を見てみましょう。「最近、昔に比べて背が低くなったわ。」とか「背中や腰が曲がってきたなあ。」と感じることはありませんか？若い時（25歳頃）に比べて、身長が4センチ以上低くなると、骨粗しょう症のサインと言われています。

病院で実際に身長を計ると、患者さんは自分が思っていたよりも低くなっていることに驚かれます。「身長はいつ計ったかいなあ？」という方は、身長を計ることをお勧めします。

また、背骨の変形具合を調べる方法をご紹介します。それは『壁に頭がつきますか？』という壁－後頭間距離評価法です。方法は壁に背を向けて立ちます。次にかかと、お尻、肩の順に壁につけていきます。

いかがですか？頭が壁についていますか？

頭が壁についていない場合には、背骨が曲がっているサインであり、骨粗しょう症による背骨の骨折があるかもしれません。背骨の骨折は3人に2人は症状がないため、『いつのまにか骨折』ともいわれます。痛みをほとんど感じずに骨折しているわけです。

次に、体重と年齢から骨粗しょう症かどうかを知る簡単な計算方法『FOSTA（フォスタ）』をご紹介します。アジア人女性を対象に考えられた方法です。

体重（キログラム）から年齢（歳）をひいたものに0・2を掛けます。小数点以下は切り捨て、答えがマイナス4未満（マイナス4より小さい）であれば骨粗しょう症のリスクがあります。

例えば、体重45kg、年齢70歳であれば答えは-5となり、骨粗しょう症の可能性がります。

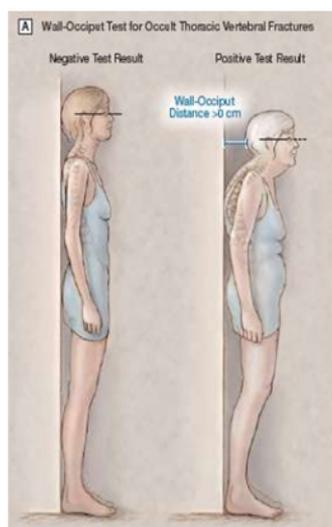
身長の低下、背骨の変形は骨粗しょう症の重要なサインとなります。また、体重の軽い人は骨密度が低い可能性があります。ぜひ、ご自分でチェックし、「まあじ（まあ。なんと）、私のことかもしれん。」という方は、お近くの整形外科等で相談してみてください。

次回は、病院を受診された場合の検査と診断についてお伝えします。

壁に頭がつかますか？

壁-後頭間距離

Wall-Occiput distance



【方法】

1. 壁に背を向けて立つ
2. かかとを壁につける
3. お尻を壁につける
4. 肩を壁につける
5. 後頭部を壁につける

壁に頭がつけられない場合

脊椎が変形しており、骨粗しょう症による背骨の骨折がある可能性が高いといわれています

Reproduced from JAMA 2004;292:2890-900 with permission of the American Medical Association

体重と年齢だけで女性の骨粗しょう症の危険性を簡単チェック FOSTA Score (フォスタ スコア)

$$\text{FOSTA Score (フォスタ スコア)} = (\text{体重} - \text{年齢}) \times 0.2$$

	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	【体重(kg)】
40-44	Green							
45-49	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	
50-54	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	
55-59	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	
60-64	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	
65-69	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	
70-74	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	
75-79	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
80-84	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	
85-89	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	
90-94	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	
95-99	Red							
【年齢(歳)】								

骨粗しょう症の危険性 低 (計算した値が-1より大きい)

骨粗しょう症の危険性 中 (計算した値が-1から-4)

骨粗しょう症の危険性 高 (計算した値が-4より小さい)

骨密度検査をオススメします！