

ほねっこ通信



第4号

2026年7月

骨粗しょう症は気づきにくい病気です。
まずは簡単チェックからはじめましょう。

骨の健康度チェック (OSTA)

年齢と体重でわかる骨粗しょう症のリスクチェックです。



計算方法

体重○kg 年齢△歳の方は

$$(\bigcirc - \triangle) \times 0.2 = \square$$

判別方法

-4未満	高リスク
-4から-1	中リスク
-1以上	低リスク

値を当てはめ、

□の答えを図に入れてみましょう！※年齢が高くなるほど高リスクになる傾向があります。
この結果だけで骨粗鬆症を判断することはできません。

⇒中、高リスクの方は骨密度検査をおすすめします
気になる方は主治医に相談下さい

当院の骨密度検査

DEXA法を採用しており

骨に2種類の微小なX線をあてて
骨密度を測定します。

測定時間は約5～10分と短く

寝ているだけなので痛みも生じません。



「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。

日々の予防に加えて、今の骨の状況を知ることも大切な対策の一つです。

次回は2026年10月頃に、みなさまの骨の健康を支えるための情報をお届けします。
はくほう会加古川病院 OLS委員会