

40歳代の女性の方へ

一度は受けてみましょう♪

こつ そ しょうしょう

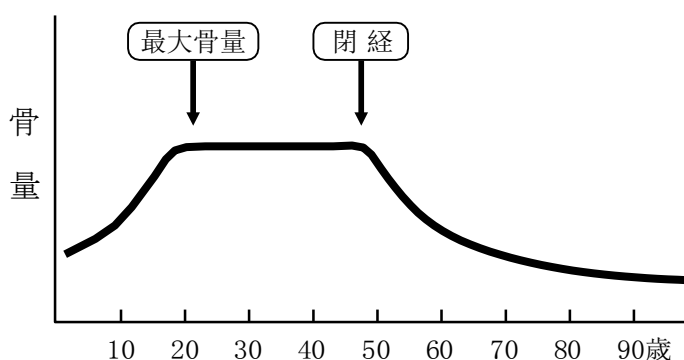
骨粗鬆症検査

「まだ自分には早い」と思っていないですか？

そんなことはありません。

骨量の最大値は20歳頃から40歳代半ばといわれ

その後は年齢とともに減少していきます。



しかし、女性の場合は男性と比べて骨粗鬆症になるリスクが3倍以上ともいわれています。

その理由は、閉経による**女性ホルモンの減少**にあります。

古い骨を溶かし、新しい骨を作る働きには、

女性ホルモンの一種が関わっているためです。

そのため、**50歳頃から急激に骨量が減少**してしまいます。

「まだ早い」ではなく、**40歳代の今**

自分の骨の状態を知っておき、

自覚症状があらわれにくい骨粗鬆症の早期発見や

これからの骨の健康管理に役立てましょう。

こつそしょうしょう

骨粗鬆症検査（骨密度測定 DXA法）

単独料金 4,380円

オプション料金 3,980円

※オプション料金：生活習慣病健診・人間ドックなどと併用時の価格

お申込み・お問い合わせ

日鋼記念病院 健診センター

TEL 0120-257-457

(月)~(金) 8:30~15:00

骨の健康度チェック

40歳代までの方

次の質問のうち、あてはまると思う項目に○をつけます。○印のついた項目の点数を合計してください。あなたの合計点をもとに、「アドバイス」をご覧ください。

質問	あてはまる	点数
1 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品をあまり食べない（飲まない）		2点
2 丸ごと食べられる小魚類・海草をあまり食べない		1点
3 豆腐や納豆など大豆製品をあまり食べない		1点
4 大量のアルコールを毎日飲む		1点
5 タバコを吸う		1点
6 天気にかかわらずほとんど毎日外出しない		2点
7 定期的な散歩やウォーキングなどをしていない		2点
8 家族・親類に骨粗鬆症と診断された人がいる		2点
9 ダイエットの経験がある		1点
10 どちらかというといふ細身でBMI値は18以下だ ※ BMI値 = 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))		2点
「○」がついた質問の合計点数を記入しましょう	合計点	



アドバイス

0点 〜 3点	<p>今のところ、骨量は大丈夫そう。</p> <p>これで安心せずに、ヘルシーなライフスタイルを続けてください。40歳代の女性では、急に骨が弱くなり、それが50歳代、60歳代、70歳代まで続きます。逆に40歳代で骨のカルシウム量の減少を防ぎますと、将来にわたって、ゆとりのある骨でいきいき生活を送れます。</p> <p>現在の骨の健康を把握するためにも、一度、骨粗鬆症検査をお勧めします。</p>
4点 〜 9点	<p>ちょっと心配です。もしかしたら大事な骨量が減っているかも。</p> <p>骨のカルシウム量を増やすために、カルシウムの多い食生活やエクササイズ、活動的な毎日など日頃のライフスタイルを見直しましょう。体力のある40歳代に骨のカルシウム量を少しでも貯める、減るのを防ぐ、といった生活を送りますと、80歳代、90歳代には差となって現れます。</p> <p>現在の骨の健康を把握し、比較するためにも定期的な骨粗鬆症検査をお勧めします。</p>
10点 〜 15点	<p>骨量が減っている可能性があります。</p> <p>整形外科外来で骨量を測ったり、骨粗鬆症に関する相談などを考えてみてください。カルシウムの多い食生活やエクササイズ。活動的な毎日を送るなど生活習慣も大切です。毎日30分の軽い運動で、運動をしない人に比べて1年間に5%も骨のカルシウム量に差がついたという報告もあります。遅くはありませんので、今から骨を強くしていきましょう。</p> <p>骨粗鬆症検査をして、必要があれば外来受診をお勧めします。</p>

ご質問やご不明な点などありましたら、健診センターに問い合わせください。