

50歳以上の女性の方へ

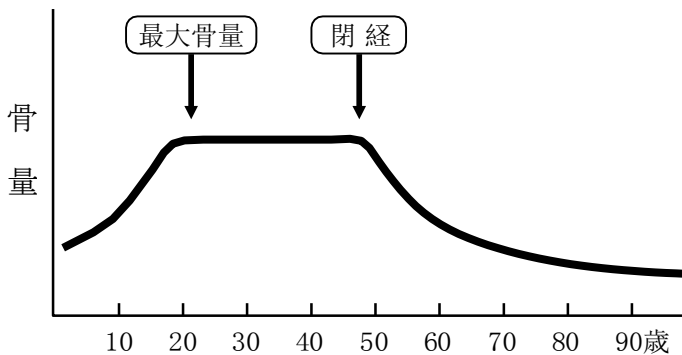
定期的に骨密度を調べましょう♪

こつ そ しょうしょう

骨粗鬆症検

なぜ定期的に受けた方が良いのか？

20歳前後から40歳代半ばで最大骨量をむかえますが、
女性の場合、**50歳前後から急激に減少してしまう**からです。



その理由は **閉経** 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
閉経後の骨量の低下は著しいといわれます。
そのため、女性は男性と比べ骨粗鬆症になる
リスクが3倍以上ともいわれています。

また、骨粗鬆症は自覚症状があらわれにくいので
「気がついたときには腰や背中など骨折していた」

ということも少なくはありません。

骨折は寝たきりになる原因の上位にも含まれています。
年に1回は骨密度を測定し、今後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

50歳以上の方

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 定期的な散歩やウォーキングなどをしていない		2点
7 腰や背中に痛みがある		2点
8 腰や背中が曲がってきた		2点
9 若いころと比べて身長が3 cm以上低くなった		1点
10 ちょっとしたことでも骨折したことがある		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。そうしないと、骨年齢を重ねるごとに弱くなる傾向があります。日本では90歳以上の人が100万人を超えました。85歳、90歳になっても活動的な毎日を過ごすため日頃の努力が大切です。</p> <p>定期的な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>骨を強くするために、カルシウムの多い食生活やエクササイズ、活動的な毎を送るなど日頃のライフスタイルを見直しましょう。今からでも決して遅くありません。適度な日光浴をしながら散歩することで、体力アップと体内でのビタミンDの活発な産生を行うことができ、体のふらつきを少なくします。</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>
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、活動的な毎を送るなど生活習慣も大切です。</p> <p>転びやすい環境ではないか家の内外をチェックしたり、日常的に転倒しやすい傾向がないかを思い起こし、体力アップも必要です。</p> <p>骨粗鬆症検査をして、必要があれば外来受診・治療をお勧めします。</p>

ご質問やご不明な点などありましたら、健診センターにお問い合わせください。