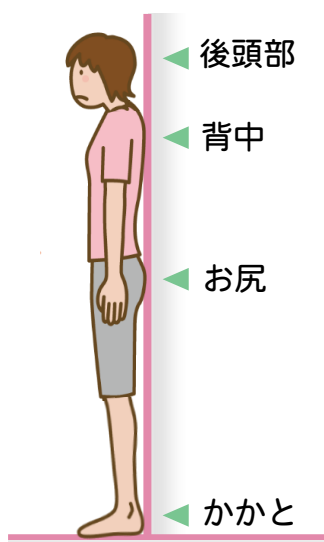


40歳を超えたら、骨粗しょう症検診の適齢期です！

あなたの骨 元気ですか？

Q かかと、お尻、背中を壁につけて立ったとき、後頭部が壁につきますか？



A 後頭部が壁につかない人は…
骨粗しょう症で気づかぬうちに
(背骨を)骨折しているかも!?

壁に頭がついた人も、背が低くなった気がする、背中や腰が丸まってきた(痛い)などの症状がある場合は、骨がどんどん弱くなっている危険があります。骨折予防に最も有効な対策は、**自分の骨を調べること**です。

骨粗しょう症になる前に、年に1度の骨密度測定を

骨粗しょう症検診でチェック!

付き添いの方も
骨密度を
測りましょう

詳しくは、当院の医師・看護師にお気軽にお声かけください。

 医療法人社団弘人会 中田病院 チーム KSS



あなたの骨の健康度チェック✓



骨粗しょう症は自覚症状があわれにくい病気です。
あてはまる項目にチェックを入れて、自分の骨の健康度をチェックしてみましょう！



①	好き嫌いが多く、かたよった食事をしがち。	<input type="checkbox"/>
②	牛乳、乳製品、小魚はあまり食べない。	<input type="checkbox"/>
③	納豆や豆腐などの大豆製品はあまり食べない。	<input type="checkbox"/>
④	野菜、海藻類、キノコ類はあまり食べない。	<input type="checkbox"/>
⑤	インスタント食品やテイクアウト食品をよく利用する。	<input type="checkbox"/>
⑥	運動する習慣がなく、からだを動かすことがおっくうに感じる。	<input type="checkbox"/>
⑦	歩くより車、階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する。	<input type="checkbox"/>
⑧	天気のよい日でもあまり戸外に出ない。	<input type="checkbox"/>
⑨	体格はどちらかというと細身で筋肉が少ない。	<input type="checkbox"/>
⑩	喫煙の習慣がある。	<input type="checkbox"/>
⑪	酒を飲みすぎることが多い。	<input type="checkbox"/>
⑫	家族に骨粗しょう症や骨折（特に股のつけ根）をした人がいる。	<input type="checkbox"/>
⑬	閉経している、生理不順である、あるいは卵巣摘出手術を受けた。	<input type="checkbox"/>
⑭	高齢（65歳以上）である。	<input type="checkbox"/>
⑮	最近、4cm以上背が縮んだ、あるいは背中が曲がってきた。	<input type="checkbox"/>
⑯	検診で骨密度が低い（正常の70%未満）と言われた。	<input type="checkbox"/>
⑰	ささいなことで骨折したことがある。	<input type="checkbox"/>

①～⑤ にチェックがついた人	骨が健康かどうかは「食生活」に大きく左右されます。 丈夫な骨をつくるため、毎日の食生活を見直しましょう。	
⑥～⑧ にチェックがついた人	骨づくりに欠かせないのが「運動」です。 運動不足では筋力やバランス力も衰え、転倒しやすくなります。 からだを動かす習慣をつけましょう。	
⑨～⑭ にチェックがついた人	これらは「骨粗しょう症になりやすい人の特徴」です。 日頃から予防を心がけるのはもちろんのこと、 骨粗しょう症検診を定期的な受け、異常があったらすぐに受診しましょう。	
⑮～⑰ にチェックがついた人	これらは「骨粗しょう症の症状」を示しています。 1つでもチェックがついた人は、できるだけ早く整形外科などを受診し、 医師の指導のもとで治療をはじめましょう。	