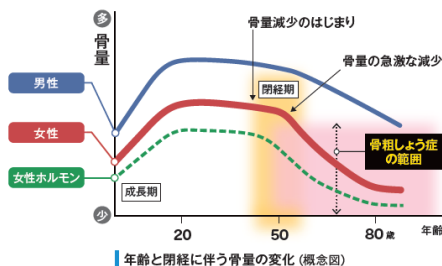


40歳からはじめる「骨粗しょう症検診」

知らないうち(無症状)にやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐ第一歩

検診って必要なの？

自分の骨量を知ることが骨粗しょう症予防につながります



40歳は自分の骨量を知るべき年齢

女性は30代後半から40代半ばで閉経に向けて心身の変化が生じはじめるプレ更年期を迎えます。その時期の40歳頃に自分の骨量を一度測って知っておくとよいでしょう。

骨粗しょう症を予防するためには、骨量の減少を早期に発見する必要があります。

閉経後は定期的に検診を受けて骨量の変化を把握しましょう



骨粗しょう症 もっと知って予防を!

知らないうち(無症状)にやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐために

骨粗しょう症になるとどうなる？

骨折



要介護



趣味やスポーツを楽しめない



治療費がかかる



骨粗しょう症は骨量の過度な減少などによって骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。しかしながら、無症状の人も多く、知らないうちに骨折することもあります。これが「いつのまにか骨折」です。

骨折すると、背中や腰が变形したり寝たきりになることもあります。いつまでも自分の足で歩いて、いきいきと生活するためには骨粗しょう症予防が大切。「いつのまにか骨折」にならないように、まずは骨粗しょう症検診を受けましょう。

どんな検査をするの？

問診と骨量(骨密度)測定です

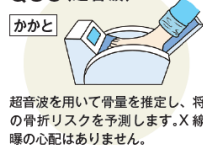
問診

問診では月経や病歴、食事や運動など生活習慣をたずねます。

骨量の測定時間は機種によって異なり、1~8分程度です。痛みはありません。

各骨量測定法は、測定原理や部位が異なるほか、同一の測定法であっても機種が違えば測定値が異なることもあります。

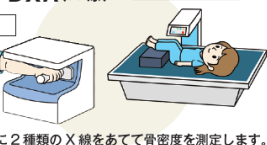
超音波



X線



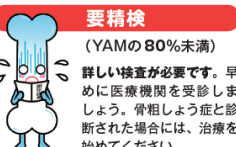
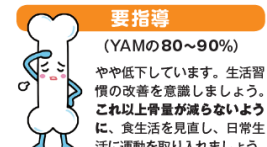
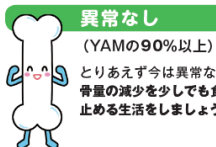
X線



骨量測定

結果のお知らせ

検査結果は若い人の平均値(YAM)と比べて何%あるかで示されます。



あなたは骨粗しょう症になりやすい？

- 牛乳、乳製品をほとんどとらない
- たばこを吸う / お酒を多く飲むほうだ
- 普段から体を動かすのがきらい
- 極端なダイエット経験がある
- 遅い初経 / 早い閉経
- 高齢の親の背中が丸くなっている(いた)

ひとつでもあてはまると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高いです。骨粗しょう症検診や骨密度検査を受けてみましょう。

とくに、**40歳以上の女性は注意が必要です。**

骨の健康のためにできること

栄養バランスのよい食事をしっかりとる

とくに骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的にとりましょう。

適度な運動を続ける

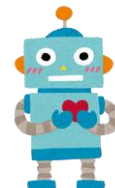
運動は継続が大切。ウォーキングやスクワットなど無理せずできることをやってみましょう。

日光を浴びる

ビタミンDは日光によって皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度、体の一部を日にあてるだけでじゅうぶんです。



骨密度検査は40歳から5歳刻みで無料で受けられる自治体もあるよ



骨粗しょう症は骨量のみでは診断できません。自己判断せずに専門医に相談しましょう。

骨粗しょう症検診(骨密度検査)を受けましょう

