

# あなたの骨は大丈夫？

## 骨の健康度チェック

骨折を防ぎ、快適な生活を送るために



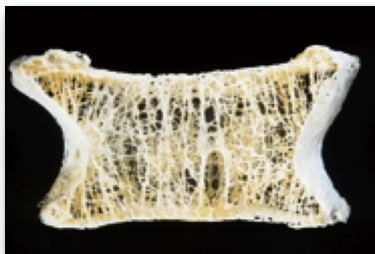
の状態を知ることから始めましょう。

### 骨粗しょう症ってどんな病気？

骨密度が減少し、骨がスカスカでもろくなり骨折しやすくなる病気です。  
骨折は高齢者の寝たきりになる原因のひとつです。



健康な骨 隙間が少なく、密度が高い



骨粗しょう症の骨 隙間が多くスカスカになる

特に女性は要注意  
50歳前後から  
低下のスピードが  
速まります！

### 骨密度検査

- POINT1 検査は約**10分**
- POINT2 方法はDEXA法で正確
- POINT3 わかりやすい検査結果
- POINT4 初回はなんと**2,000円**税別
- POINT5 結果は後日郵送します

### こんなことはありませんか？

- 背中や腰が曲がってきた、身長が縮んだ
- 重いものを持つと背中や腰が痛む
- 些細なことで骨折した

※午後からのご予約は、他の臨時検査により2時間程度お待ちいただく可能性があります。



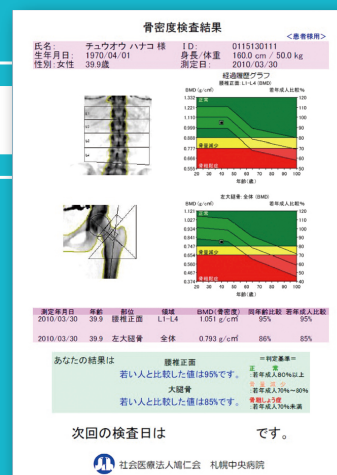
## 精度が高いDEXA法

2種類のX線を照射して透過した放射線エネルギーの減衰率から骨密度(骨塩量)を測定します。

腰椎と大腿頸部で測るので信頼性と再現性に優れています。

被曝線量は胸部単純撮影の1/10以下で、身体への害はありません。

測定結果は、同性の健常若年成人との比較になります。



# あなたの骨は健康ですか？

あなたの骨の健康度をチェックしましょう。

下記項目のうち、あなたにあてはまる項目の点数を合計してください。

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点	<input type="checkbox"/>
② 小魚、豆腐をあまりとらない	2点	<input type="checkbox"/>
③ たばこをよく吸う	2点	<input type="checkbox"/>
④ お酒はよく飲む方だ	1点	<input type="checkbox"/>
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点	<input type="checkbox"/>
⑥ 体を動かすことが少ない	4点	<input type="checkbox"/>
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	6点	<input type="checkbox"/>
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする	10点	<input type="checkbox"/>
⑨ ちょっとしたことでも骨折した	6点	<input type="checkbox"/>
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	2点	<input type="checkbox"/>
⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点	<input type="checkbox"/>
⑫ 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある	2点	<input type="checkbox"/>
⑬ (女性)閉経を迎えた。(男性)70歳以上である	4点	<input type="checkbox"/>
合計		点

合計3点以上

骨が弱くなる可能性があります。  
気をつけましょう。

合計6点以上

骨が弱くなっている危険性があります。  
注意しましょう。

合計10点以上

骨が弱くなっていると考えられます。  
一度医師の診察を受けてみては  
いかがですか。

公益財団法人骨粗鬆症財団「骨の健康チェック」より引用



社会医療法人 鳩仁会

〒064-0809 札幌市中央区南9条西10丁目1-50

札幌中央病院

ご予約・お問い合わせ

011-521-0001



<http://www.sc-h.or.jp/>

札幌中央病院

検索