

あなたの骨は大丈夫？骨密度検査をしてみましょう！

●骨粗鬆症の方の約8割が女性です！

40代までは骨密度に男女差はありません。しかし、女性は閉経に伴い、骨代謝に関するエストロゲンが減ることと、骨密度の減少が急激に進み、骨粗鬆症の人が急増するのです。70歳以上の女性ではほぼ半数が骨粗鬆症だといわれています！！

ご存知のように骨粗鬆症があると、ちょっとした転倒で骨折から寝たきりになることもあり、生活の質が著しく低下します。骨折の有無にかかわらず、単に骨密度が低いだけでも脳や心臓の血管の障害を起こしやすいということも明らかになっています。

●骨密度検査を受けてみましょう！

40～70歳の5歳ごとの節目年齢の女性を対象に、骨粗鬆症検診が広く行われています。当センターでは、健診のお申し込み時または健診当日に検査追加が可能です。骨密度は、レントゲンや超音波を使って、手首または踵などから、痛みもなく数分で測定できます。

●骨粗鬆症の予防は？

厚生労働省運営のe-ヘルスネットにて、骨粗鬆症予防のための食事・運動について詳しく情報が掲載されています。下記のリンクをご参照ください。

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/keywords/osteoporosis>