

骨年齢検査

【骨年齢を測ってみましょう】

カルシウム不足で骨がもろくなった状態が骨粗しょう症です。当院では骨密度測定装置にて「骨年齢」を測定することができます。特に高齢女性の方は自分の骨年齢を知って骨折の予防に努めましょう。女性の骨粗しょう症の発生率は男性のなんと13倍です。若いうちから骨密度検査で、骨年齢を調べましょう。検査費用は800円(保険で3割負担の場合は240円)です。骨粗鬆症財団が紹介している「骨の自己健康度チェック」です。

当てはまる項目がいくつあるかチェックし、あなたの骨の健康度を診断してみましょう。

骨の健康度チェック

体の具合	
1.	最近、背が縮んだ
2.	最近、背中が丸くなったり、腰が曲がってきた
3.	ちょっとしたことで骨折した
4.	体格は、どちらかといえば細身だ
5.	家族に骨粗鬆症と診断された人がいる
6.	糖尿病だったり、胃や腸の手術を受けたことがある
7.	<女性>閉経を迎えた <男性>70歳以上である
8.	<女性>若い頃から月経が不順だ

暮らしぶり	
1.	牛乳や乳製品をあまり摂らない
2.	小魚や豆腐をあまり摂らない
3.	たばこをよく吸う
4.	お酒は飲むほうだ
5.	天気の良い日もあまり外へ出ない
6.	運動はもちろん、体を動かすことが少ない

骨塩量測定(骨年齢)ほど、
正確ではありません。
一つの目安とお考えください。

0～2個 … 現時点では骨は健康。このまま今の生活を続けよう。

3～5個 … 骨が弱くなる可能性がある。
将来のことを考え暮らしぶりに気をつけよう。

6～9個 … 骨が弱くなっている可能性がある。
骨を強くする暮らしぶりを取り入れよう。

10個以上 … 骨が弱くなっていると考えられる。転ばないように暮らしぶりを見直そう。一度検査を受けてみては？