



骨粗鬆症の2回目は、あなたの**骨粗鬆症の危険度**を  
チェックをしてみましょう♪

- 好き嫌いが多く、**かたよった食事**をしがち。
- 牛乳、乳製品、小魚はあまり食べない。
- 納豆や豆腐などの大豆製品はあまり食べない。
- 野菜、海藻類、キノコ類はあまり食べない。
- **インスタント食品やテイクアウト食品**をよく利用する。
- 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。
- 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。
- 天気のよい日でもあまり戸外に出ない。
- 体格はどちらかということと細身で**筋肉が少ない**。
- 喫煙の習慣がある。
- 酒を飲みすぎる（1日に2単位以上：例…**日本酒2合以上**）ことが多い。
- 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。
- 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。
- 65歳以上である。
- 最近、**4cm以上**背が縮んだ、あるいは背中が曲がってきた。
- 検診で骨密度が低い（正常の**70%未満**）と言われた。
- ささいなことで骨折したことがある。



# 診断結果



## チェックが0~5個



青信号

特に心配はいりません。今のところは、骨は大丈夫でしょう。  
しかし**油断は禁物**です!!チェックのついた項目については改善を!  
日常生活で階段を積極的に使ったり、少し離れた場所まで買い物に行ってみるなど、ちょっとした運度を心がけてみましょう。

## チェックが6~10個



黄信号

少し心配です。食生活や運動習慣のライフスタイルの見直しをしてみましょう。  
骨量を測定したことのない方はこの機会に測定してみませんか?  
**乳製品や小魚、わかめなどの海産物**を摂るようにしましょう。  
また**キノコ類や納豆などの豆類**などはカルシウムの吸収を助けるので、  
摂るようにしましょう。

## チェックが10個以上



赤信号

骨粗鬆症になる可能性が高いです。大切な骨が弱くなっているかもしれません。  
小さい段差でのつまずきや、ちょっとした衝撃での**骨折の可能性**が高くなっています。生活習慣の改善とともに、医療機関の受診をお勧めします。  
また無理のない程度に毎日の運動を心がけるようにしましょう。  
**骨に適度な圧力**をかけることで、骨を強くすることができます。

このチェックで出された結果はあくまでも目安です。  
正確な診断については、医療機関や医師にご相談ください。

文責:瀬川 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>