

骨粗鬆症セルフチェック

こんなことはありませんか？

過度な飲酒は骨をつくる働きを障害し、喫煙は女性ホルモンを減少させます。生活習慣の改善と運動、治療を行い、骨粗鬆症による転倒・骨折、寝たきりを予防しましょう。

最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた

些細なことで骨折をしたことがある

家族に骨粗鬆症の人がいる



運動や外出をする機会が少ない

閉経を迎えた(女性)

1日、日本酒で3合以上※飲酒をする
※ビールでは中瓶3本以上、ワインではグラス5杯以上



どちらかといえばやせ型である

たばこをよく吸う



1つでも当てはまれば、骨粗鬆症になる可能性があります。
早めに受診しましょう。