

対象年齢の  
女性の  
皆さんへ

# 骨粗しょう症検診を受診しましょう

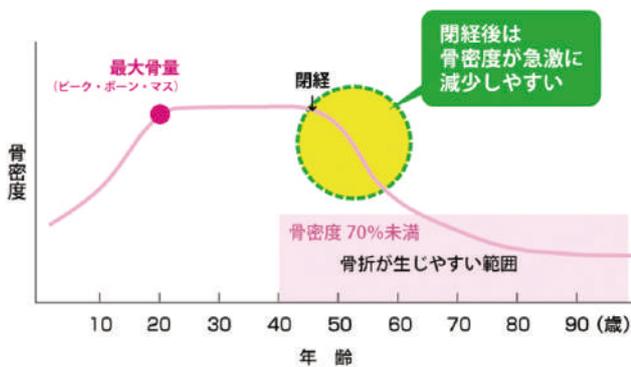
健康課市民健康係 ☎(63)8312

令和5年度から、骨粗しょう症検診の対象者に30歳の女性に加わり、30.40.45.50.52.55.60.65.70歳の女性が対象となりました。また、令和4年度対象（上記の年齢）で未受診だった女性も、受診の対象となります。

女性は30代後半から40代半ばまで閉経に向けて心身に変化が生じ始めます。変化が起き始める前の30歳に1度測定し、40歳からは検診のタイミングを逃さず、定期的に骨量の変化を知るために骨粗しょう症検診を受診しましょう。

## Q1 どんな変化があるの？

女性の骨密度の変化



### 女性ホルモンと骨粗しょう症の関係

更年期以降は、女性ホルモンが減ることで骨量が徐々に減るだけでなく、カルシウムの吸収も悪くなるため新しい骨ができづらくなり、骨粗しょう症のリスクが上がります。

### 本当は怖い骨粗しょう症

自覚症状が少なく気付いたときには、骨がスカスカになってしまいます。また、全身の骨が脆くなっているため、少しの衝撃で骨折し、寝たきり・要介護状態の原因となる怖い病気です。

## Q2 どんな検査をするの？

### キューキューエス QUS(超音波)

かかと



超音波を用いて骨量を測定します。

### デキサ DXA(X線)

腕



骨にエックス線を当てて骨密度を測定します。

※ごく微量のX線を使用するため、妊娠中の人や心配のある人は超音波法をおススメします。

どちらも、痛みもなく、数分程度で簡単にできる検査です。



※画像提供：公益財団法人骨粗鬆症財団

## Q3 若い時から気を付ける必要はあるの？

骨量のピークは20歳頃です。その後は、生活習慣次第で維持することも可能です。できるだけ若いうちから丈夫な骨を保つ生活習慣を身につけることで、骨粗しょう症の発症を遅らせることができます。とはいえ、今日のあなたが一番若いです！何歳からでも遅くありません。

骨粗しょう症を予防するためのポイントを「骨こつパワーアップ運動教室」で一緒に学びませんか？詳しくは「健康ガイドブック」でご確認を！



西大芦コミセン  
南摩ダム

少年指導員会  
仲人会

空き家  
骨粗しょう症

採用試験  
フラッシュ

市民のひろば

健康

お知らせ

食育月間