

あなたの「骨」は大丈夫ですか？

骨粗鬆症 ワン・ツーチェック

カンタンにできる骨粗鬆症のセルフチェックです。
チェックの結果で骨粗鬆症が疑われるようでしたら、かかりつけのお医者さんに相談するなど、早めの対処を心がけましょう。

チェック1 姿勢の変化

- ①かかと、お尻、背中を壁につけて、まっすぐに立ちます。
- ②この状態で、後頭部を壁につけましょう。

こんな方は要注意!!
後頭部がつけられない

骨粗鬆症による背骨(胸椎)の骨折により、背中が曲がっていることも考えられます。

後頭部

背中

お尻

かかと

チェック2 身長の低下

- ①身長を測ってみましょう。柱や壁などに、かかと、お尻、背中をつけて立ち、少しあごを引いて計測します。
- ②以前に比べて身長が低くなっていませんか？

こんな方は要注意!!
2cm以上の身長低下

2cm以上の低下は骨粗鬆症の黄信号です。医療機関での検査を受けましょう。ある研究データでは、25歳の頃に比べて4cm以上の低下がみられた方は、背骨(椎体)骨折のおそれが2倍以上高くなると報告されています。

監修：折茂 肇(骨粗鬆症財団理事長)



啓発資料 発行：公益財団法人骨粗鬆症財団 〒103-0024 東京都中央区日本橋小舟町11-2 <http://www.jpof.or.jp/>

©CD 2015/0702-01AJ
2015年7月作成