

2021年  
新設

骨粗しょう症が心配な方におススメ

# 骨粗鬆症口コモ健診

転倒に関する運動能力も評価します

女性限定健診になります。  
女性がいつまでも輝いて  
いきていくために・・・

## 実施日

毎週火曜と木曜の14時から1名  
15時から1名の1日2名です。

## 所要時間

60分程度です。  
測定と説明を行います。

## 申込方法

電話による予約制です。  
お気軽にお電話ください。

## 健診費用

8,800 円(税込)

## 健診内容

- 身長・体重(若い頃の身長との比較が重要)
- 握力
- バランス能力の評価(転倒しにくさの指標)
- 今後10年間の骨折の危険性
- 背骨の骨折と変形の有無
- 骨密度(背骨と大腿骨で評価)
- 全身筋肉量・脂肪量の測定

背骨と大腿骨の骨密度を測定できる施設は  
非常に限られています。

## 結果説明

- 骨粗鬆症マネージャーまたは看護師が、対応・説明を行います。
- 医師の診察はありません。
- 後日専門医が総合評価を行い、結果を郵送します。

## 注意事項

- 運動に適した服装と靴でお越しください。
- 腰や大腿骨の手術で、金属が入っている方、はその部位の骨密度測定ができないためお申し出下さい。

お申込みお問い合わせ

独立行政法人労働者健康安全機構

山陰労災病院 TEL.0859-33-8256(直通) 平日14時~16時

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1-8-1

## 🦴 背骨と大腿骨の骨折は寝たきりの大きな原因です

- 50歳の女性が生涯に背骨の骨折を生じる頻度は3人に1人、大腿骨近位部骨折（太ももの付け根）を生じる頻度は4人に1人です。
- 大腿骨骨折を生じると寝たきりに可能性が高いのです。

背骨の骨折が生じると次々に骨折が起こるようになり、図のように背中が丸くなり転倒しやすくなります。



## 🦴 背骨と大腿骨の骨密度検査ができる施設は限られています

- 骨の強さ（骨折のしにくさ）の70%は、骨密度（骨のカルシウムの量）で決まると言われています。
- 女性の骨密度は、閉経前後が最も急速に低下します。
- 骨密度検査は、最も怖い背骨と大腿骨で行うことが重要です。

## 🦴 転倒しやすさも、将来の骨折予防に大切です

- 転倒しやすい状況にあることを、**ロコモティブシンドローム**（通称**ロコモ**：運動器症候群）といいます。
- 加齢と共に、特に50歳以降、筋力は弱まってきます。
- あなたは転倒した経験がありますか？
- 転倒を防止すれば、骨折する危険性は低下します。
- 当院の健診では、骨粗鬆症に加えて、筋力な評価などのロコモティブシンドロームのチェックも行います。