

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [生活習慣病予防自己チェック⑥](#) | [骨粗しょう症チェック](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

[▶ キーワード検索はこちら](#)

生活習慣病予防自己チェック⑥ 骨粗しょう症チェック

生活習慣病予防自己チェック⑥

骨粗しょう症チェック

骨粗しょう症は女性が閉経期を迎える 50 歳前後に発症することが多い病気です。骨粗しょう症と骨がスカスカになってしまった状態を言います。骨粗しょう症が 50 歳以上の女性に多くみられる原因は、エストロゲンという女性ホルモンの分泌が減少するからです。骨密度が 70% 以下は骨粗しょう症、70～80% は骨粗しょう症予備群、80% 以上が正常骨密度です。

あてはまる項目をチェックしよう

牛乳や乳製品はあまりとらない。	
小魚類や海藻類はあまり食べない。	
野菜はほとんど食べない。	
栄養のバランスがとれていない。	
アルコールをよく飲む。	
タバコをよく吸う。	
これといった運動はしていない。	
子供の時から痩せていて身長が低い。	
過激なダイエットをしている。	
家族に骨粗しょう症にかかった人がいる。	
糖尿病である、甲状腺の病気にかかったことがある。	
閉経を迎えた（女性）、70 歳以上である（男性）。	
少し体を動かすと膝や足腰が痛くなる。	
背中や腰の曲がりが増してきた。	
自分の骨量を知らない。	

骨粗鬆層の主な症状

- 転倒すると簡単に骨折する。
- 背中や腰が曲がってくる。
- 身長が低くなってくる。
- 起床時や立ち上がる際に背中に腰が痛む。

骨量を測定する方法

脊椎や大腿骨頸部などへの X 線照射やかかとの骨への超音波法などがあります。

診断（このチェックはあくまで大まかな目安です。生活習慣改善の参考にしてください）

● 0～2個

現在は骨粗しょう症の心配はなさそうです。しかし、年をとるにしたがって骨粗しょう症になる危険性が大きくなりますので、今のうちから骨の貯金を心がけてください。

● 3個～5個

骨が弱っている可能性があります。あなたの骨密度が 70～80% なら骨粗しょう症予備群といえます。小魚をとる、牛乳を飲むなどカルシウムを積極的にとり、さらに栄養素をバランスよく摂取しましょう。適度な運動も忘れずに。

● 6個以上

あなたの骨は弱っていると考えられます。骨粗しょう症かもしれません。家の中でも外でも転ばないように気をつけてください。一度専門医に診察を。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録
お申し込みはこちらです。

>>一覧へ戻る

[🔍 サイトマップ](#) [🔍 このサイトについて](#) [🔍 個人情報保護の取組みについて](#)

[🔍 ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.