

# あなたの骨密度はどれくらいですか？

骨密度とは、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分のつまり具合を表した数値で、骨の単位面積 (cm<sup>2</sup>) 当たりの骨塩量 (g) で算出されるものです。

骨密度が低下すると骨粗しょう症となり、骨折のリスクが増大します。また、女性の場合は閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が低下することで急激に骨密度が減るため、骨粗しょう症になりやすくなります。

## どうすれば予防できる？

### ① 食生活の改善

1日3回、規則正しく、バランスのとれた食事とともに牛乳・乳製品を適量摂るようにしましょう。



### ② 生活習慣の注意

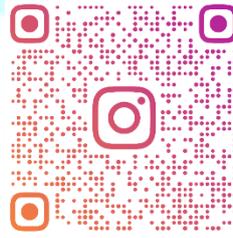
極端な食事制限(ダイエット)や喫煙、過度の飲酒は避けましょう。

### ③ 運動習慣をつける

運動による適度な負荷は、骨を丈夫にします。運動不足に注意し、適度な日光浴を心がけましょう。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●		-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00						



NOKAOI\_CLINIC

のかおい整形外科の  
Instagram を開設しました！  
当院の休診日や最新の情報をお知  
らせいたします。  
ホームページもあります！

☎ 0296-21-5880  
〒308-0127 茨城県筑西市 関本下 1922-1

当院でも骨粗しょう症の検査や治療ができるので  
気軽にご相談ください!!