



骨折の危険度 チェックリスト

- 骨量検査で骨の量が少ないと言われた
- ちょっとしたことでも骨折をしたことがある
- タバコをよく吸う（吸っていた）
- 1日、日本酒1合以上飲酒をする
(ビールでは350ml缶2本以上、ワインではグラス2杯以上)
- 治療でステロイド薬を使っている
- 家族に足の付け根を骨折した人がいる
- 運動や外出をする機会が少ない
- どちらかと言えばやせ型である
- カルシウムの摂取量が少ない
- 20歳の頃に比べて2cm以上身長が低下した

1つでもチェックがついたら、
骨が弱くなって骨折を起こす危険性
があります。

1度骨粗鬆症の検査をしてみましょう！



だて整形外科
リハビリテーションクリニック
院長 伊達 亮
-日本骨粗鬆症学会 認定医-