

骨密度検査 始めました

骨粗しょう症になると、つまづいたり転んだり、重たいものを持ち上げた時など、ちょっとしたことで骨折することがあります。早めに検査をして、骨の状態を知り、食事や運動などで骨粗しょう症を予防しましょう。

気になる症状はありませんか？



背中や腰が痛む



息切れがする



無理なダイエットを経験した



背中や腰が曲がる

衣笠病院の骨密度検査 『DEXA(デキサ)法』

- ① もっとも精度が高い検査法
- ② 低被ばくで安全性に優れる
- ③ 5～10分程度で痛みもなくラク



【 補助対象者 】

横須賀市に住民票があり

年度内に40歳～75歳（5歳刻み年齢）になる **女性**

自己負担額 1,600円（8,160円程度の検査内容）

骨粗しょう症を予防しよう！

食事と運動、そして検査で予防

未永く健康に生活していくため食事や運動を意識して、検査も有効に活用して骨粗しょう症を予防していきましょう。

1・バランスの良い食生活

カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDなど接種を意識しつつ、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。



2・適度な運動

適度な運動は骨粗しょう症予防に有効です。しかし無理をするとかえって体を痛めることがありますので、無理のない範囲で行いましょう。



3・検査で自分の骨を把握

検査で自分の骨量を把握することが大切です。一度きりでなく定期的に検査しましょう。

