



## 骨密度測定検査の御案内

# あなたの骨状態を知りましょう！

### ひらまつ内科が骨密度検査を勧める理由

1. 年齢と共に骨密度は減少します  
特に女性は、閉経後に減少が進行しますよ。
2. 骨折のリスクを回避します  
痛い思いや、寝たきりになるのは嫌ですね。
3. いつまでも元気な体をサポートします  
まずは自分の骨状態を知ることです。



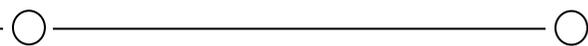
## 骨粗鬆症は恐ーい。 でも予防できるんですヨ!!

### 骨粗鬆症を防ぐ三つのポイント

- 1 軽い運動を心がけましょう。（もちろん無理は禁物です）
- 2 日光に当たるようにしましょう。（昼間は外出しましょう）
- 3 バランス良い食事を摂りましょう。（体重の減少は要注意です）

・すでに骨密度が減少している方には、投薬での治療方法がありますのでご安心下さい。

さあ、あなたも測定してみましよう！



4ヶ月程度に1度の検査をお薦めします。

ひらまつ内科