骨粗しょう症 もっと知って予防を！

知らないうち（無症状）にやってくる「いつのまにか骨折」を防ぐために

骨粗しょう症になるとどうなる？



脊椎の圧迫骨折

骨粗しょう症は骨量の過度な減少などによって骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。しかしながら、無症状の人も多く、知らないうちに骨折することもあります。これが「**いつのまにか骨折**」です。

骨折すると、背中や腰が変形したり寝たきりになることもあります。いつまでも自分の足で歩いて、いきいきと生活するためには**骨粗しょう症予防が大切**。「いつのまにか骨折」にならないように、まずは骨粗しょう症検診を受けましょう。

あなたは骨粗しょう症になりやすい？

- □ 牛乳、乳製品をほとんどとらない
- □ たばこを吸う / お酒を多く飲むほうだ
- □ 普段から体を動かすのがきらい
- □ 極端なダイエット経験がある
- □ 遅い初経 / 早い閉経
- □ 高齢の親の背中が丸くなっている（いた）

ひとつでもあてはまると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高いです。骨粗しょう症検診や骨密度検査を受けてみましょう。

とくに、40歳以上の女性は注意が必要です。

骨の健康のためにできること



栄養バランスのよい食事をしっかりとる
とくに骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的にとりましょう。

適度な運動を続ける
運動は継続が大切。ウォーキングやスクワットなど無理せずできることをやってみましょう。

日光を浴びる
ビタミンDは日光によって皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度、体の一部を日にあてるだけでじゅうぶんです。



骨粗しょう症検診（骨密度検査）を受けましょう

制作：公益財団法人骨粗鬆症財団
https://www.jpof.or.jp

©LS 2022/0703-01AJ



【骨密度検査協力可能施設】

受診方法に関しては、各施設にご確認お願い致します

施設名		住所	電話番号	検査方法	要予約
那須郡	あしのメディカルクリニック	那須郡那須町芦野1469-2	0287-73-8885	超音波	
那須塩原市	医師会塩原温泉病院	那須塩原市塩原1333	0287-32-4111	MD	
	国際医療福祉大学病院	那須塩原市井口537-3	0287-38-2786	DXA（腰、大腿、前腕）	○
	福島整形外科病院	那須塩原市弥生町1-10	0287-62-0805	DXA（腰、大腿）	
	渡部医院	那須塩原市大原間140-1	0287-65-3535	超音波	
	菅間記念病院	那須塩原市大黒町2-5	0287-62-1567	DXA（腰、大腿、前腕）	○
	大島内科小児科医院	那須塩原市錦町4-20	0287-62-0106	DXA（前腕）	
	那須あいクリニック	那須塩原市沓掛3-12-2	0287-74-3888	DXA（腰、大腿）	
	黒磯病院	那須塩原市高砂町3-5	0287-62-0961	CXD	
	なすのクリニック	那須塩原市共墾社83-24	0287-60-5211	DXA（前腕）	
	阿久津整形外科	那須塩原市永田町3-16	0287-36-3639	DXA（前腕）	
	西那須野内科循環器科クリニック	那須塩原市永田町7-13	0287-36-1100	MD、他院へ紹介	
	那須北病院	那須塩原市野間字神沼453-14	0287-62-5500	DXA	
大田原市	那須中央病院	大田原市下石上1453	0287-29-2121	DXA（腰、大腿、前腕）	○
	那須赤十字病院	大田原市中田原1081-4	0287-23-1122	DXA（腰、大腿）	○
	増山胃腸科クリニック	大田原市加治屋83-413	0287-23-6321	超音波	
	藤田医院	大田原市野崎2-7-14	0287-29-0010	MD	
	阿部内科	大田原市佐久山2018	0287-28-0053	MD	
	国際医療福祉大学クリニック	大田原市北金丸2600-6	0287-24-1133	DXA	
	橋本内科クリニック	大田原市元町1-2-14	0287-22-2220	MD	
	だいなリハビリクリニック	大田原市紫塚3-2633-10	0287-20-3102	MD	
	せいいかいメディカルクリニックNASU	大田原市町島199-3	0287-24-7070	採血のみ（TRACP-5b）	
矢板市	国際医療福祉大学塩谷病院	矢板市富田77	0287-44-2722	DXA（腰、大腿、前腕）	○
	尾形クリニック	矢板市末広町45-3	0287-43-2230	DXA、MD	
	上田医院	矢板市末広町32-2	0287-43-7766	DXA	
	西川整形外科	矢板市乙畑1453-3	0287-48-2552	MD	
	なかじまクリニック	矢板市木幡2574-6	0287-48-7701	MD	
さくら市	黒須病院	さくら市氏家2650	028-681-5551	DXA（腰、大腿）	
	にし内科ハートクリニック	さくら市氏家3390-5	028-682-8920	DXA（前腕）	
	佐野医院	さくら市喜連川4413	028-686-2002	MD	
	半田クリニック	さくら市北草川2-13-1	028-682-3270	DXA（前腕）	
	岡医院	さくら市櫻野928-8	028-681-1251	超音波	
	仲嶋医院	さくら市氏家3245-17	028-681-7755	MD	
	きぬの里クリニック	さくら市きぬの里1746-2	028-612-8710	MD	
日光市	日光市民病院	日光市清滝安良沢町1752-10	0288-50-1188	DXA（前腕）	
	獨協医科大学日光医療センター	日光市森友145-1	0288-23-7100	DXA（腰、大腿）	
塩谷郡	中津川循環器内科クリニック	塩谷郡高根沢町宝積寺2388-5	028-675-7521	MD	
	深澤クリニック	塩谷郡高根沢町平田1920-1	028-676-0671	DXA（腰、大腿）	
	菅又病院	塩谷郡高根沢町花岡2351	028-676-0311	SEXA	
那須烏山市	那須南病院	那須烏山市中央3-2-13	0287-84-3911	DXA（前腕）	
宇都宮市	栃木県立リハビリテーションセンター	宇都宮市駒生町3337-1	028-623-7254	DXA（腰、大腿）	○
	宇都宮記念病院	宇都宮市大通り1-3-16	028-611-5625	DXA（腰、大腿、前腕）	○
	国立病院機構栃木医療センター	宇都宮市中戸祭1-10-37	028-622-0299	DXA（腰、大腿）	○
	柴病院	宇都宮市竹林町504	028-621-8211	DXA（前腕）	
	鷲谷記念病院	宇都宮市下荒針町3618	028-648-3851	DXA（腰、大腿）	
	国立病院機構宇都宮病院	宇都宮市下岡本町2160	028-673-9132	DXA（腰、大腿、前腕）	○
	宇都宮脳脊髄センター・シンフォニー病院	宇都宮市宮みらい1-35	028-680-5111	DXA（腰、大腿、前腕）	
	倉持病院	宇都宮市屋板町400-1	028-657-0366	DXA（腰、大腿、前腕）	
鹿沼市	御殿山病院	鹿沼市今宮町1682-2	0289-64-2131	DXA（腰、大腿）	
	上都賀総合病院	鹿沼市下田町1-1033	0289-64-2161	DXA（腰、大腿）	○
壬生町	獨協医科大学病院	下都賀郡壬生町北小林880	0282-87-2207	DXA（腰、大腿、前腕）	
下野市	自治医科大学附属病院	下野市薬師寺3311-1	0285-58-7601	DXA（腰、大腿）	
佐野市	佐野厚生総合病院	佐野市堀米町1728	0283-22-5222	DXA（腰、大腿、前腕）	○

検査方法の説明 【DXA法】背骨や大腿骨や前腕などで測定し、治療効果の評価に適した検査方法
【MD法、SEXA法、CXD法】主に診療所などで用いられる、手で簡便に測定する方法
【超音波法】超音波を用いて簡便に計測する方法

精密検査可能施設一覧マップ表示用QRコード（1回で読み込めない場合、繰り返し読み込むことで表示されます）

【注意事項】
・各施設から御回答いただいたアンケートを元に作成しております。内容の詳細や技術的な問題などに関する問い合わせに対して、当方は回答することが出来ません。何卒ご了承ください。
・一度表示すると通常のマップ使用時にも継続して表示される場合があります。その場合は、右上のひし形マークをタップし、「周辺スポット」に表示される「精密検査可能施設」をタップすると表示されなくなります。