



骨密度測定について

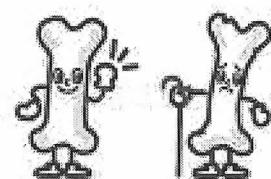
☆☆骨の健康度が分かる骨密度(骨量)☆☆

骨の健康状態は、骨密度を測定することによって分かります。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がどのくらい詰まっているかを表すもので、骨の強さ、丈夫さの指標になっています。

10代は、一生の骨量(丈夫な骨を作る)を決定する大切な時期です。ところが、丈夫な骨を作るために必要なカルシウム摂取量は、必要量を下回っている人が多いです。学校給食がある間はよいのですが、中学校を卒業してお弁当や外食になったとたんにカルシウムが不足する傾向がみられます。

どうして、カルシウムだけが不足しているかというと、カルシウムはどんな食品にもたっぷりふくまれているわけではなく、吸収率の悪い栄養素なので、心がけてとらないと知らず知らずのうちに不足してしまうからです。

現在のみなさんの骨量はどうでしょうか？骨密度を調べることをとおして日ごろの食生活を振り返り、丈夫な骨を作るために、今できることを考えましょう。



1 日 時 11月17日(火) 16:00～

2 場 所 多目的室

3 測定方法 しょうこつ
踵骨に超音波をあて、その透過する様子(音速や透過波形)から骨の強さを調べる

4 測定手順 ①靴下を脱ぐ(爪が長い人は、切ってきてね！)
かかと
②踵の両側をアルコールで拭き、エコーゼリーをぬる
③測定機器の上に足を置く

5 その他 ①検査は、痛みもなく1分くらいで終わります
②検査機関の方に気持ちのよいあいさつをしましょう
③測定結果は後日個別に渡します