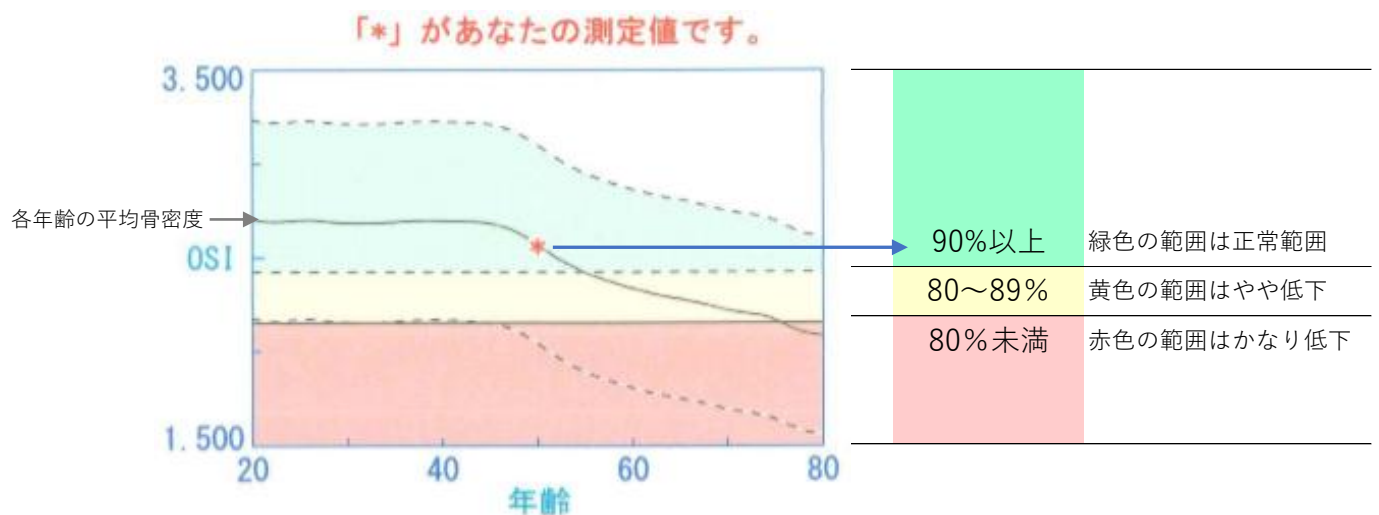


## 骨密度検査（超音波骨評価）

### 報告書の見方

あなたのOSIは、① (x1000000) です。  
これは、あなたと同じ年齢のOSIと比較して、② %に相当します。  
また、若年成人時の平均のOSIと比較すると、③ %に相当します。

- ① **OSI(音響的骨評価値)** 骨強度を評価する指標です。
- ② **同年齢比** 同じ年齢の標準値と今回の測定値を比較したものです。
- ③ **若年年齢比** 若年成人時の平均値と今回の測定値を比較したものです。



骨粗鬆症とは、女性に多く、骨の強度が低下し骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。

主な原因は女性ホルモンの減少（閉経後によるもの）や加齢です。

骨を丈夫に保つにはバランスのよい食事と運動が大切です。

カルシウムだけでなく、ビタミンDとビタミンKが含まれる食品も食事にとりいれましょう。

- ・ カルシウムを多く含む食品：骨の材料  
（牛乳、チーズ、干しエビ、豆腐、小松菜など）
- ・ ビタミンDを多く含む食品：カルシウムの効率的な吸収を助ける  
（さけ、しらす干し、乾燥きくらげなど）
- ・ ビタミンKを多く含む食品：カルシウムが沈着するのを助ける  
（モロヘイヤ、納豆など）

骨を強くするためには、激しい運動をしなくても外を歩くだけでも充分です。太陽の光を浴びながら適度な運動をすることを心がけましょう。

また、骨に直接刺激を与えることにより骨を強くすることが期待できます。（かかとおとしなど）