

骨粗しょう症検診



検診の概要

- ①問診 受診票の内容を確認します。
- ②骨粗しょう症検診 片方の足のかかとの骨密度を超音波で測定します。すぐに素足になれる格好でお越しください。

●骨粗しょう症は女性ホルモンの分泌が少なくなることで、骨量が減ってしまうことが原因と言われています。

あなたの骨は大丈夫!?

骨粗しょう症危険度チェック! ~さあ、あなたはいくつ〇がつく?

- ①牛乳や乳製品はあまりとらない
- ②体を動かすことが少ない
- ③胃腸が弱い
- ④家族に骨粗しょう症の人がいる
- ⑤あまり外出せず、家にいることが多い
- ⑥月経不順、または閉経している
- ⑦ダイエット経験がある
- ⑧アルコールやタバコ、コーヒーをよく摂る

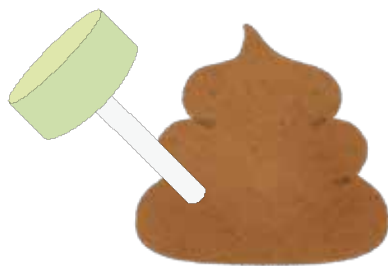
★あてはまる項目が多いほど、骨粗しょう症になる確率が高くなります!

大腸がん検診

罹患数 男性3位 女性2位
死亡数 男性3位 女性1位
(がんの統計2021より)

検診の概要

2日間、便を少量採取して便にわずかな血液が混入しているかどうかを調べます。
「検査はとっても簡単!」で、自宅で図のように便を擦り取って、容器に入れて提出するだけです。



<検査を受ける際の注意>

- 月経中は、採便を避けてください。
- 採便は、1本目をとったら翌日に2本目をとるのが理想です。2本目をとったら速やかに提出をしてください。便秘などで間があいてしまう場合は、1本目をとってから5日以内に提出してください。5日を越えてしまったときは、1本でも検査をすることはできますが、検診の精度が下がることがあります。また、提出までは涼しい場所に保管してください。

◆◆1に検診、2に便秘予防!で大腸がん予防!!◆◆

便秘予防の5か条

- ①便意を我慢しないで!
- ②毎日決まった時間にトイレに行こう (排便習慣をつけよう!)
- ③食物繊維をたっぷり摂ろう!
- ④水分をしっかり摂ろう!
- ⑤体を動かして、腸の動きを活発にしよう!