

## IOF One-Minute Osteoporosis Risk Test translated into Japanese

あなたは骨粗しょう症のリスクをもちますか？

あなたの骨の健康度をチェックしましょう。

一分間の骨粗しょう症リスク・テストを受けて下さい。

1. あなたの両親のいずれかがわずかな衝撃が転倒のために股関節部の骨折を経験したことがありますか。

はい いいえ

2. あなたがわずかな衝撃が転倒のために骨折を経験したことがありますか。

はい いいえ

3. 副腎皮質ホルモンの錠剤 (コルチゾンまたはプレドニゾンなど) を3か月以上内服したことがありますか。

はい いいえ

4. 3センチ以上の身長低下がありましたか。

はい いいえ

5. あなたはお酒を多飲していますか。

はい いいえ

6. 毎日20本以上喫煙していますか。

はい いいえ

7. しばしば下痢 (セリアック病またはクローン病などの原因で) を経験していますか。

はい いいえ

女性に

8. 45歳以前に閉経となりましたか。

はい いいえ

9. 生理が2か月以上止まっていますか (妊娠以外の原因で)。

はい いいえ

男性に

10. インポテンス、性欲低下、そのほか男性ホルモン欠乏の症状を経験していますか。

はい いいえ

どの質問に「はい」と答えた方も骨粗しょう症のリスクがありますので医師に相談することをおすすめします。医師はさらにどのような検査が必要かアドバイスしてくれます。幸いなことに骨粗しょう症の診断は比較的容易で治療することができます。それぞれの地域の骨粗しょう症の団体に問い合わせ日常のライフスタイルをどのようにしたらよいかアドバイスしてくれるはずですよ。

翻訳責任者 森井浩世 responsible translator: Hirotoshi Morii, MD

