

追加検査なし! 最新AIで

骨の状態 チェック



健康診断のX線画像データを利用して、
骨の評価ができます!



追加検査が
ない



骨に関する
リスクがわかる

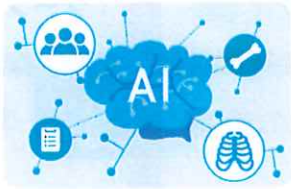


わかりやすい
レポートがもらえる

検査の流れ



健康診断で撮影した
X線画像の利用同意



AI医療機器により
骨の状態の解析



レポート形式で
解析結果をお渡し



検査結果のサンプルや見方など、詳細は
こちらのQRコードでご確認ください



くわしくは医師・スタッフにおたずねください。

検査・評価の必要性



加齢と共に骨の状態は下がります。
40歳ごろから検査をおすすめしております。

現在、50歳以上の女性の3人に1人、男性の9人に1人は骨粗しょう症と言われています。骨粗しょう症になると骨折などになり要介護となり、健康寿命が縮まってしまう。骨の状態を定期的に知り、骨粗しょう症のリスクに備えることが大事になるのです。

よくある質問

Q1 どんな検査ですか？

健康診断で撮影した胸部レントゲン写真をAIで解析して、骨の状態を評価する検査です。そのため、追加での画像撮影がなく待ち時間も発生しない簡便な検査です。

Q2 どんな人が受けるべきですか？

40歳以上の全ての男女が対象の検査です。骨の状態は年齢とともに下がり、その下がるスピードは女性の方が早いため、特に40歳～70歳の女性に受けていただきたいです。

Q3 なぜ受けた方が良いでしょうか？

加齢に伴い骨の状態が低下するため、毎年の健康診断での確認が大切です。骨の状態を把握し、対策を立てることで骨折リスクを軽減できます。食事や運動を活用し、状態が悪化すれば整形外科の受診を検討しましょう。



Q4 検査の時間はどのくらいかかりますか？被曝はありますか？

健診で撮影した胸部レントゲン写真を利用するので、骨の検査のために追加の時間や被曝はありません。



Q5 検査ではどのようなことがわかりますか？

検査では、骨の状態・同年代や20代と比べた値を、わかりやすいレポートとして提供します。あわせて、骨を強くするための食事や運動のリーフレットもお渡しします。

Q6 検査の正確性について、どの程度信頼できますか？

このAI医療機器は、数万枚の医療画像から開発され、医療機器の基準をクリアしています。

Q7 事前の準備等は必要ですか？

特に必要ありません。健康診断で撮影した胸部レントゲン写真の利用に同意するだけです。



医療機関名

骨検査レポートの見方

骨検査レポート iSurgery

ID	0000-0000-0000		
名前	骨検査太郎	性別	男性
生年月日	1960年11月15日	撮影日の 撮影日	2023年3月15日
病歴名	00000000000000000000		
年齢	63歳		
解析日	2023年3月15日		

1 測定結果

1	20代と比較した値	69% / -2.8 SD
2	同年代と比較した値	89% / -0.6 SD
3	骨の状態の指標	0.899

2 測定評価

1 20代と比較した値 **69%**

2 同年代と比較した値 **89%**

3 骨の状態の指標/年齢グラフ

骨の状態の指標/年齢グラフ

年ごとの骨の状態の指標の平均値をグラフに示しています。骨の状態は加齢とともに低下しやすく、そのスピードは男性より女性の方が早いです。

■ 同等
■ 低い
■ かなり低い

+ あなたの値
— 男性平均値
○ 女性平均値

1 測定結果

検査で測定した値です。

2 測定評価 20代と比較した値

● 80%未満の場合、骨の状態の低下が疑われるので、精密検査のための専門科(整形外科など)の受診をおすすめします。

● %によらず、骨の健康のために適度な運動と骨の栄養を含む食事をおすすめします。(裏面をご覧ください)

3 測定評価 同年代と比較した値

同年代との比較した値です。

4 測定評価 骨の状態の指標/年齢グラフ

年齢性別ごとの平均値と、その相対的な評価になります。

●「20代と比較した値」が80%未満の場合

<p>レポート</p> <p>「20代と比較した値」が80%未満であれば、骨の状態が下がっているため、精密検査のため専門科(整形外科など)の受診をおすすめします。</p>	<p>診察・検査</p> <p>専門科(整形外科など)での診察、骨密度測定検査を行います。</p>	<p>診断・治療</p> <p>骨粗しょう症の診断があれば投薬治療を行います。内服、点滴によって骨が強くなり、骨折を予防できます。</p>
--	--	--

治療をしないとどうなる？



- 骨が脆いまま放置されることで、転倒などで骨折しやすくなります。
- 背骨や大腿骨(太ももの付け根)の骨折がよく起こります。

大腿骨を骨折するとどうなる？



- 手術や入院が必要になります。
- 歩行能力が一段階下がり、杖や車椅子が必要になる可能性があります。
- 介護が必要になることがあります。

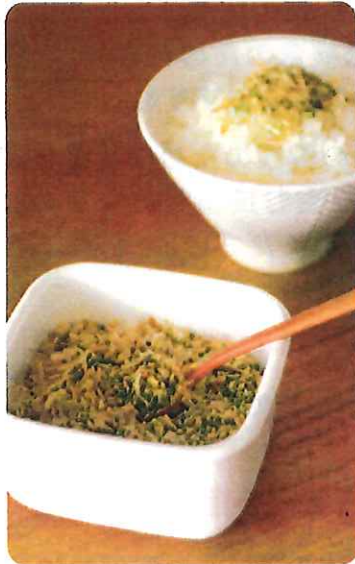
食事や運動方法はウラ面をご覧ください ▶▶

🍴 骨を強くする食事

からだよろこぶ♪
家族よろこぶ

毎日の食卓に。 骨うれしいレシピ

骨にいい食事は、毎日続けることが何よりも大切です。でも、毎日違ったメニューを考え、準備するのはとても大変です。そこで、ふりかけなど日々の食事にプラスするだけのレシピや、常備しておけばあっという間に1品追加できるレシピなど、簡単だから毎日できる、骨よろこぶ食事の工夫をお届けします。



毎日ご飯にかけるだけ 小えびの混ぜるだけふりかけ

包丁要らず

調理時間 5分以下

材料 作りやすい分量

小えび(桜えび代用可) 10g | かつお節 5g
あおさ粉(青のり代用可) 5g | 炒りごま 大さじ1(9g)

作り方

- 1 ビニール袋に全ての材料を入れ、軽く手で揉んで砕き、混ぜ合わせます。
- 2 密閉できる容器に入れて保存します。
※ジッパー付きのビニール袋で混ぜ合わせると、そのまま保存可能です。

管理栄養士コメント

カルシウムをはじめミネラルが豊富な乾物を組み合わせた、混ぜるだけのお手軽ふりかけです。ご飯や納豆、冷奴など、色々な料理にふりかければ、さらにおいしく、栄養も手軽にプラスできます。

お手軽・お役立ち
レシピはこちらから!



骨を強くする
食材や栄養の情報も満載!



骨ごといただく
さば缶カレー

じゃこヨーグルト
トースト



🚶 骨を強くする運動

骨に適度な刺激を与えて、強い骨をつくる運動をします。骨を支える筋肉を鍛えたり、バランス感覚を高める運動によって転倒しにくい体をつくるよう心がけましょう。

骨粗しょう症の人向けの運動例

散歩

1日15分程度、
週5回行う



立ち上がり運動

足を肩幅よりやや広めに開く
深呼吸をするペースで
1セット3回を1日6回行う



背伸び運動

壁に沿って立ち、
両手をできるだけ
上方にのぼす



膝伸ばし運動

膝を伸ばした状態で
5秒間静止させ、おろす
片足ごとに1日20回、
2セット行う



片足立ち運動

壁やテーブルにつかまり
ながら、片足ごとに30秒
を6回行う



頭の後ろで手を組み、
両ひじをできるだけ
後ろの方に引き、胸を
開く



- 運動によって、慢性的な背中や膝の痛みの改善にも繋がります。
- 「毎日15分、姿勢良く歩く」などルールづくりをして習慣化しましょう。

※ 持病がある人は医師と相談の上、検討してください。

医療機関名