



公開医療講座『かわら版』Vol.38

骨粗鬆症を予防しよう！

骨粗鬆症とは？

⇒骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症の方は2015年時点でなんと**1300万人**もいます！（日本人のおよそ10人に1人ですね…）

骨粗鬆症は気付きにくい…

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

骨折が生じやすい部位

背骨（脊椎の圧迫骨折）
手首の骨（橈骨遠位端骨折）
太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）

⇒背が曲がった姿勢になったり、手を使う仕事や歩くことが困難になります。



★各種イベントのご案内★

ぜひご参加ください！

<看護フェア>

日時：7/21（金）15～17時
場所：温泉ホテルきたひやま
前庭スペース

血圧測定、握力測定、体力測定
栄養相談・サンプル提供など

<栄養週間イベント>

日時：8/4（金）・8/5（土）
両日10～12時

場所：三本杉海水浴場
脱水予防・骨粗鬆症予防について
医療相談、サンプル提供など

今月は 管理栄養士 上田麻耶が

担当致しました！

今回は、「骨粗鬆症」をテーマに選びました。若い頃から、予防することで、高齢になってからも自立した日常生活を送るための体を作ることが出来ます！食事の参考にもなればと思います。



皮膚科外来診療のお知らせ

R5年7月とR5年8月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和5年7月>

日にち	午前診療	午後診療
1日（土）	8:30～11:30	
14日（金）		14:00～17:00 *1
15日（土）	8:30～11:30	
28日（金）		14:00～17:00 *1
29日（土）	8:30～11:30	

<令和5年8月>

日にち	午前診療	午後診療
4日（金）		14:00～17:00 *1
5日（土）	8:30～11:30	
18日（金）		14:00～17:00 *1
19日（土）	8:30～11:30	

*1.金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。
*2.病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和5年6月12日

今月のひとさら～そうめんを飽きずに消費！～

栄養士:杉村 瑚都

暑い夏はそうめんが食べたくなりますよね！でも、同じ味の汁だと飽きてしまう・そうめんが沢山あって消費が大変、、、なんてことはありませんか？今回は、そうめんを飽きずに食べられる「つけダレのアレンジレシピ」をご紹介します。そうめんは炭水化物が多く、体を動かす**エネルギー源**となるので、是非食べましょう！

材料【1人前】

①つゆ+ポン酢+ごま油 比率(3:1:0.5)

・いつものつゆに酸味と香ばしさをプラス！
レモンやすだちを入れてもよく合います。

②つゆ+叩いた梅干し(1個)+大葉(1枚)

・梅干しの酸味と大葉の香りでさっぱりと！梅干しには**鉄分・ナトリウム・クエン酸**が含まれており、夏の疲れにぴったりです。

③つゆ+大根おろし(100g)+刻みネギ(少々)

・大根に含まれている**カリウム**がナトリウムの排出を促し、むくみや高血圧の予防になります。



骨粗鬆症を予防しよう！～実践編～



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.38

骨量は若いうちしか増えない！

- ◎骨量は**20歳頃まで**にしか増やすことが出来ません！
- ◎その後は、骨量を減らさない生活を心がけます。□
- ◎特に**女性は、閉経後、急激に骨量が減少**します。

当院でも骨塩定量検査(骨密度)を受けることができます。
 料金:2,200円(税込)
 事前予約制です。
 検査自体は15分程度です。

お問合せ先:地域医療連携室

骨粗鬆症は予防が大切！



～活動面～
 運動をする。
 日光浴をする。
 転ばないようにする。
 禁煙する。

運動をすることで、骨に付加がかかり、骨が強くなります。
 日光浴をすると、骨を作るのに関係するビタミンDが活性化。
 近年は、美容のために、日焼け止めを塗ることが多くなりました。
 日焼け止めは日光浴の効果を妨げることにもなりますので、
 たまに日光に当たる機会を作ってみてください。
 喫煙は、骨量を減らすとされています。

～身体面～
 痩せすぎない。
 蛋白質を取って筋肉を。

ダイエットなどを行うと、骨を作るのに必要な栄養が不足し、
 栄養不足は骨だけでなく、筋肉を減少させます。
 活動するためには骨・筋肉のバランスが必要です。

～食事面～

★これらの栄養を合わせて摂ってください。

◎カルシウム

10代 1日700～1000mg
 20代以降 1日650～800mg



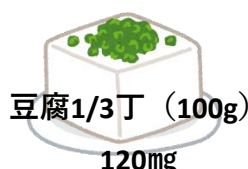
牛乳1杯(200ml)

200mg



ヨーグルト1P(100g)

120mg



豆腐1/3丁 (100g)

120mg



チーズボール3つ

350mg

◎ビタミンD

10代以降 6.5～8.0μg



鮭1切れ(100g)

32μg



サンマ1尾(100g)

19μg

◎ビタミンK

10代以降 100～150μg



海藻



ブロッコリー

納豆1P(40g)



240μg

お薬を内服中の方は効果に影響がある場合があります。
 主治医等にお気軽にご相談ください！



豆知識

夏の運動には注意を！

1. 熱中症への対策: 夏は高温多湿な環境下での活動となりますので、水分補給や適切な休息が重要です。
2. 日焼け対策: 屋外での活動時には、紫外線対策を行うことが大切です。
日焼け止めクリームや帽子、適切な服装などを利用し、皮膚を保護しましょう。
3. 適度な運動強度: 夏は暑さによる体力の低下や疲労感が出やすい時期です。
運動強度は個々の体調に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。
4. 水泳での安全確保: 水泳を行う場合、適切な水深と適度な浮力を確保することが重要です。
安全な環境で行うために、プールや施設のルールや指示に従いましょう。

