

連載 健康生活応援隊⑭

骨太生活で健康に！

皆さん、『骨粗鬆症』という骨の病気について気にしたことはありませんか？『骨粗鬆症』は骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。原因には加齢、閉経後のホルモンバランスの変化、生活習慣（喫煙や運動不足）などがあります。閉経後の女性は特に骨粗鬆症になりやすいですが、加齢による骨密度の低下は、誰でも起こります。



骨粗鬆症の予防として大切なことは、
 ① 食事
 ② 運動
 ③ 日光浴
 の3つです。まず、食事で意識して摂りたい栄養素は、

☆カルシウム
 ☆ビタミンD
 ☆ビタミンK
 です。

カルシウムは骨の材料となり、乳製品・大豆製品・緑黄色野菜などに多く含まれます。ビタミンD・ビタミンKはカルシウムの吸収を助ける働きをしており、魚やキノコ類、緑黄色野菜や納豆などに多く含まれます。毎日の食事で骨に必要な栄養素をしっかり摂りましょう。

運動によって骨が刺激をうけると、骨をつくる働きが活発になります。ウォーキングやジョギングがおすすですが、体の状態に合わせて日常生活の中で無理なく体を動かしましょう。



健診センター 健康生活応援隊

日光浴をすると体内でビタミンDがつくられます。天気の良い日はぜひお散歩に出掛けてみて下さい。骨太生活を意識して、健康で長生きしましょう！



最後に『骨粗鬆症』があるかどうかは骨密度の検査で分かります。当院の外来や人間ドックでも骨密度の検査ができますので、気になる方はご相談下さい。

全厚連
 全統一献立の目くおすめ郷土料理く

第27回の統一献立は、秋田県の『稲庭うどん』です。平べったい形状が特徴で、茹で上がり早く、コシがあつてのどごしのよい麺です。



管理栄養士 梅村尚美



	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	山本	菅野	菅野			菅野	菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
整形外科					藤岡	藤岡	鈴木(第1,3,5)		藤岡	藤岡	藤岡(第1,3)	
脳神経内科							小平		望月・上塚(交替)			
心療内科							あづみ病院					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科	高木	菅谷(予約制)	高木		高木	菅谷(予約制)	高木		高木	菅谷(予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田		山田		山田	山田		
循環器内科							伊藤		伊藤			

今月の外来診療医(6月)

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*循環器内科は、第1木・金曜日休診 *心療内科は、第5木曜日休診