

## 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！

## &lt;看護フェア&gt;

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

## &lt;栄養週間イベント&gt;

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。

## &lt;令和5年7月&gt;

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	

## &lt;令和5年8月&gt;

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「つけだれのアレンジレシピ」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】

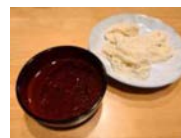
①つゆ＋ポン酢＋ごま油 比率(3:1:0.5)

・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

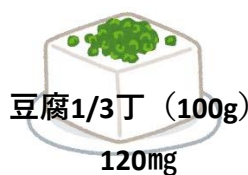


牛乳1杯(200ml)

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。

