



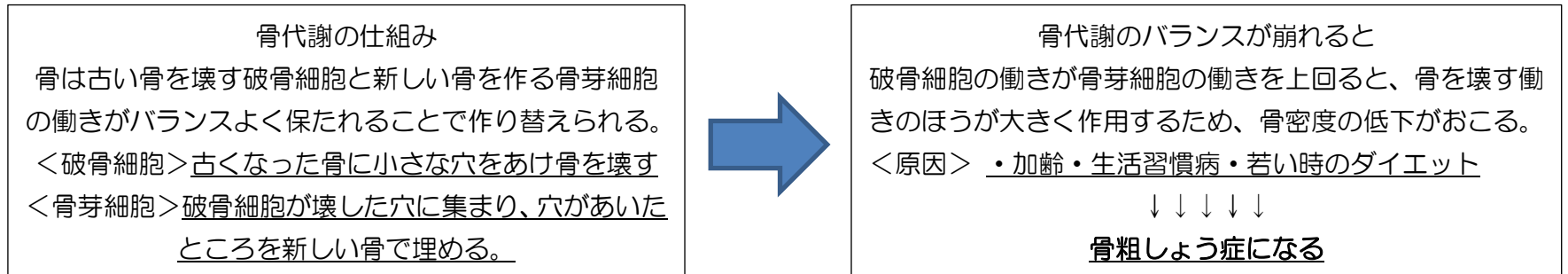
骨の病気*骨がぼろぼろ!骨粗しょう症!



骨粗しょう症では骨の強度が低下して骨折しやすくなります。

文章製作 看護師 松本

骨の働きは「体を支える・脳や内臓を保護する・体を運動させる・血液をつくる・カルシウムやリンなどの栄養素を貯蔵する」といった重要な働きがあります。骨の強度が低下し、骨折を起こしやすくなるのが骨粗しょう症です。



<骨密度を測る検査>

骨粗しょう症を早く見つけるためには、女性では閉経などを機に、定期的に骨密度を測る検査を受ける事が大切です。

骨密度を測る検査は {DXA法} {MD法} {超音波法} があります。

*玉野診療所は保険適用で手のひらのレントゲン写真を用いて骨密度を測定するMD法で測定しています。

*青空健康チェックではかかとの骨に超音波を当て、骨密度測定をする超音波法です。(組合員価格 300円 非組合員価格 600円)

<検査の目安>

□ 女性は閉経を迎えたら1年にまたは数年に1回は検査を受けましょう。 □ 男性も運動不足の人は検査を受けておくと安心です。

骨粗しょう症の治療目的は、骨折を防ぐことです。骨を丈夫にしたり、転倒しない体力をつけたりするためには、<運動>が欠かせません。スクワットなど骨に負荷をかけるものを行い、骨の強度をあげましょう。<食事>は、カルシウムを含む食品をとるとともに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKを多く含む食品をとるようにします。

骨質を高めるために、たんぱく質も積極的にとりましょう。{カルシウムを多く含む食品は}

- ・乳製品や大豆製品・緑黄色野菜・海藻・魚・ごまなどに多く、ビタミンDは、魚やきのこに多く含まれます。また日光に当たることでもビタミンDは作られます。
- ビタミンKは納豆や緑黄色野菜・卵に多く含まれます。

和食中心の食事をしていないと自然に補給できません。



歩く習慣を作ろう♪

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

| | 月 | | 火 | 水 | 木 | | 金 | 土 | | | |
|----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| | 7日 | 21日 | 28日 | 10日 | 3日 | 17日 | 24日 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 午前 | 森 | 谷口 | 谷口 | 宇佐神 | 谷口 | 谷口 | 谷口 | 杉村 | 杉村 | 光野 | 杉村 |
| 午後 | | | | | | | | | | | |

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ対策を考える季節です。

当診療所も準備万端です!

期間: 10月15日 ~ 1月31日

| | | |
|-----------|-----|--------|
| 費用: 65歳以上 | 一般 | 2,000円 |
| | 非課税 | 1,000円 |
| | 無料券 | 0円 |
| 65歳未満 | 組合員 | 3,300円 |
| | 一般 | 4,620円 |

・休診日 10月6日(日)、13日(日)、14日(月)、20日(日)、27日(日)

・14日(月)は祝日休みになります

・今年もやります! ~せいきょう玉野診療所健康まつり~

日時 11月17日(日) 午前10時~午後1時

♪詳細は来月号チラシにて♪



消費税UPして辛い夫婦