



## 骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは骨がもろくなり、骨折しやすい状態になることです。患者さんは全国に1200万人いると言われてます。

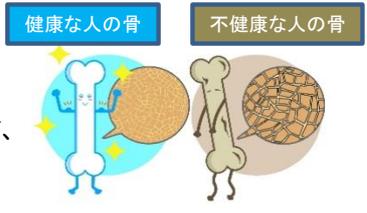
40歳以上の女性では5人に1人が骨粗鬆症とも言われています。しかし、治療を受けている方は20%程度で、知らないうちに骨粗鬆症になり、骨折して初めて気づくという人が多いです。骨折を起こしやすい部位は、手首、腕の付け根、背骨、太ももの付け根です。骨折したら痛いはずと思いますが、背骨の場合、痛みが出ないことも多く、知らないうちに骨折していることが多いです。これを『いつの間にか骨折』と言います。

では、骨折したらどうなるのでしょうか？足の骨折では40%の人が、元通りに歩けなくなってしまいます。そこから介護が必要な状態になったり、寝たきりになる人も少なくありません。

「検査」には、骨密度検査（レントゲン）と血液検査があります。

「治療」は、『薬』『運動』『栄養』の3本柱です。「お薬」には注射と内服薬があります。年に1度や半年に1度の注射もあります。骨のワクチンとして受けておられる方も増えています。

おススメしている「運動」は、『踵落とし運動』と『ダイナミックフラミンゴ（片足立ち）』です。



踵落とし運動は、立った状態でも、椅子に座った状態でもどちらでOKです。からだに少し振動がくる強さでつま先立ちから踵を床につけてください。



ダイナミックフラミンゴは、左右各片足立ちを1分×3回行ってください。こけないように注意してくださいね。

左右各1分間ずつ × 1日3回



床につかない程度に上げる

「栄養」はやはりカルシウムです。1日に必要なカルシウムは800mgと言われてますが、日本人はあと200mg不足していると言われてます。不足しているカルシウムを補う手軽な方法は牛乳をコップ1杯飲んでいただくことです。骨を丈夫にするビタミンDも忘れてはいけません。ビタミンDはキノコや魚に多く含まれています。食品以外では日光浴をおススメします。日焼けを気にするあまり女性はビタミンD不足になりがちです。顔や腕の内側を15分程度日光に当ててください。

「人生100年時代」できるだけ長く、元気に自分の足で生活したいですね。

さあ、みなさんコツコツと骨を丈夫にしていきましょう！

## 冷えは万病のもと

「冷え症」といえば女性のイメージがありますが、最近は、夏に、男性や子どもの冷え症が増えています。男性の場合、まさか自分が冷え症や冷房病だとは思わず、何も対策をとらないため体調を崩すケースがみられます。エアコンの効いた部屋にしていると「ちょっと寒いな」と感じるがありますが、長時間または毎日、そのような環境にしていると特に自律神経系に影響を受けます。

エアコンを多用する夏にこそ、きちんと対策をとって乗り切りたいですね。

- ①エアコンの設定温度は25～28℃を目安にして、外気との温度差は3～4℃が理想的です。
- ②エアコンの風に直接あたらないようにしたり、腹巻きや靴下など服装で自衛しましょう。
- ③エアコンの効いた場所では温かい食べ物や飲み物をとるようにしましょう。
- ④適度に体を動かし、血流の改善をはかりましょう。ストレスをためないことも大切です。
- ⑤シャワーより、低めの湯温で湯船につかるほうがいいですよ。



健診センターからのお知らせ  
—新型コロナウイルス感染症対策について—  
平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)

