



# 健診センターニュース

## 丈夫な骨を維持するために!!



人間の骨は①体を支える、②運動の支点となる、③内臓を守る、④血液をつくる、⑤カルシウムを蓄える、など大きな役割を担っています。骨を壊す細胞「破骨細胞」と骨をつくる細胞「骨芽細胞」の働きで骨は生まれ変わっています。近年子どもの骨折も増加しています。10代前半までに骨量をどれだけ増やせるかが、将来の骨粗しょう症リスクを左右するといっても過言ではありません。

日々の生活で骨を強くするキープポイントは食事・運動・日光浴です。骨の主な構成成分はカルシウムで、食事から十分な量を摂ることが望めます。乳製品にはカルシウムが多く含まれていますが、動物性の脂肪が含まれるため、摂りすぎはLDL-コレステロール値の上昇につながります。乳製品の1日の目安量は牛乳200cc、または、ヨーグルト200g（小カップ2個程度）です。乳製品だけでなく、大豆製品や緑黄色野菜、小魚、海藻なども食事に取り入れましょう。ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を高め、骨の形成を促進します。ビタミンDを多く含む食品にはサケやサンマ、しらす干しなどの魚類やキノコ類があります。酢、みかんやレモンなど柑橘類の酸の摂取もおすすめです。骨へのカルシウムの蓄積に大事なビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。海藻類やアーモンドなどに多く含まれているマグネシウムも大切です。骨づくりのために「カルシウム+ビタミンD+ビタミンK+タンパク質」の摂取を心がけてください。

筋肉と同じように骨も使わないと衰えてしまい、骨折のリスクが高まります。運動により骨に刺激を与えるとカルシウムが沈着しやすくなり、骨芽細胞を活性化します。ウォーキングやスクワット、つま先上げやかかと落とし、片足立ち、タオルたぐり寄せ運動などがおすすめです。

日光浴は骨の強化を助けます。紫外線を浴びることでビタミンDが体内で生成されます。1日に必要な日光照射時間は、夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度で十分です。

骨の元となる栄養、運動、日光浴をコツコツして、骨にいい刺激を与えましょう。

### 骨を強くする運動



## なぜ、減塩が必要なの？

寒い日が続くと、ラーメンや鍋物など塩気の多い料理が恋しくなりますね。「健康のために減塩を」とよく言われますが、減塩することで、食塩の過剰摂取によって生じる健康へのリスクを下げることができます。リスクには、高血圧、腎機能の低下、骨粗しょう症、胃がんなどが挙げられ、中でも高血圧によって動脈硬化が進むと、脳卒中や心不全など命に関わる病気を引き起こします。こうしたリスクは生活の質を下げただけでなく、要介護状態をまねくおそれがあります。脳卒中は麻痺や言語障害などの後遺症が残ることもあり、要介護状態になる原因の中で2番目に多いものです。また、骨粗しょう症が進行すると転倒などで骨折してしまうリスクが高まります。減塩することで、こうした病気や要介護状態になるリスクを遠ざけることが期待できます。

日本人の減塩目標量は男性で7.5g/日、女性で6.5g/

日と設定されています。日本人は世界の中でも塩分の摂取量が多く、醤油、味噌、干物、漬物など伝統的な料理にも塩を使っているものが多く見られます。私たちが思っている以上に、塩分は多くの食材・食品・料理で使用されています。

病気を予防するためにも、日常的に食べているものを振り返り、減らせる部分から少しずつ食塩を減らしていきましょう。



## 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や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただくことができません。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  
舞鶴市字倉谷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休)

