

行事食の紹介 & 健康教室



2月3日 節分



太巻き・いなり寿司
いわしの梅煮・大豆の五目煮
きなこプリン



2月14日



ハヤシライス・温泉卵
大根サラダ
バレンタインババロア



健康教室

骨粗しょう症

骨を強くして
骨折を防ごう



1月20日(土)、当院整形外科医長木田直俊医師による健康教室を行いました。会場に訪れた約30人の参加者の方は、骨粗しょう症の予防に有効な方法治療運動の大切さ等の話に熱心に耳を傾けていました。

骨粗しょう症とは、骨の量が減少し、骨が脆くなり、骨折の危険性が増大する疾患のことをいいます。骨粗しょう症は、遺伝や内科的疾患に伴うものもありますが、加齢による女性ホルモンの減少や、飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣など原因はさまざまです。

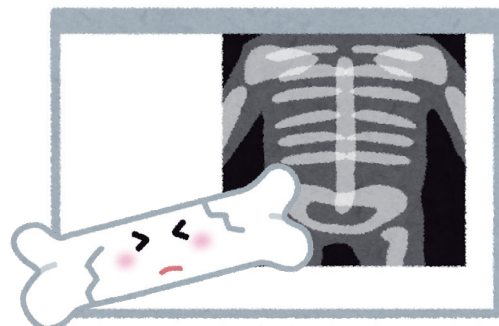
日常的に介護の必要がなく心身ともに健康で暮らせる期間を健康寿命といいます。日本の健康寿命は厚生労働省の発表(2013年)によると、男性71.2歳(平均寿命80.2歳)、女性74.2歳(平均寿命86.6歳)で世界トップクラスですが、健康寿命と平均寿命の差が大きいことが問題とされています。そして、その原因のひとつが転倒や骨折等による運動器疾患です。高齢化に伴い、骨粗しょう症患者は増加して

おり、骨折し寝たきりになると、自立度や満足度が著しく低下、認知症も誘発しやすくなります。健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮め、健やかな生活を送るためにも骨粗しょう症による骨折を防ぐことが大切であると説明がありました。

当院では、背骨のレントゲン撮影により骨の状態や骨折の有無、骨密度の測定や採血による骨の代謝状態を調べ、食事療法や運動療法、そして薬物療法を組み合わせで診察・治療を行います。また、平成29年11月に最新の骨密度測定装置(DEXA法)を導入し、より正

確な診断をすることが可能になりました。

今後も地域の皆様の健康管理のお役に立てるよう取り組んでまいります。ご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



健康教室担当 医事課 清水あゆみ