

骨密度について



骨密度とは？

骨の中に含まれるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量をあらわし、骨の強さ（骨量）を測る指標になります。

骨粗鬆症を治療して骨折を予防する！

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは、骨の量が減ることにより骨がスカスカの状態になり、骨折のリスクが大きくなる病気です。

症状があらわれにくい事が特徴の一つです。現在約1300万人の方がこの病気に罹っていて、人口の高齢化により、罹る人の数が急増すると推定されています。

また、女性に多い病気で、65歳以上の女性では約半数以上の方が骨粗鬆症と言われています。

しかし、現在治療を受けている患者数は200万に以下とも言われていますが、骨粗鬆症を治療することで骨折の30～40%は予防できるといわれています。

骨折を予防するために、骨粗鬆症を治療しましょう！



骨を強くするには？

骨粗鬆症は食事や運動など、生活習慣が深く関与しています。

骨の量は加齢に伴い、誰もが減ってしまいます。思春期や成人期に十分なカルシウムをとり、骨の量を増やすことがとても重要になります。



日本人は慢性的なカルシウム不足と言われています。カルシウムは筋肉や神経の情報コントロールなど生命維持に必要な働きをしています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKも一緒にバランス良くとることも大切です。

食事療法が骨粗鬆症の予防と治療の大きな柱となります。

運動が刺激となり、骨にカルシウムが蓄積されます。歩くだけでも継続すれば骨が強くなります。女性は1日6000歩、男性は7000歩を目安に始めてみてはいかがでしょうか？

また日光浴が体内のビタミンDを活性化し、カルシウムの吸収が高まります。1日15～30分程度、日に当たるといいそうです。

骨密度の検査

自分の骨量を知るための検査の一つにレントゲン検査があります。

生協北診療所では、手の骨のレントゲン撮影を行い、骨の量を調べることが出来ます。

検査時間は2～3分、座った状態で手の撮影を行います。結果は1週間ほどで出ます。

骨の健康を知るために骨密度検査はとても重要な手掛かりとなります。特に女性は40歳を過ぎたら、定期的に骨密度を測ることをお勧めします！

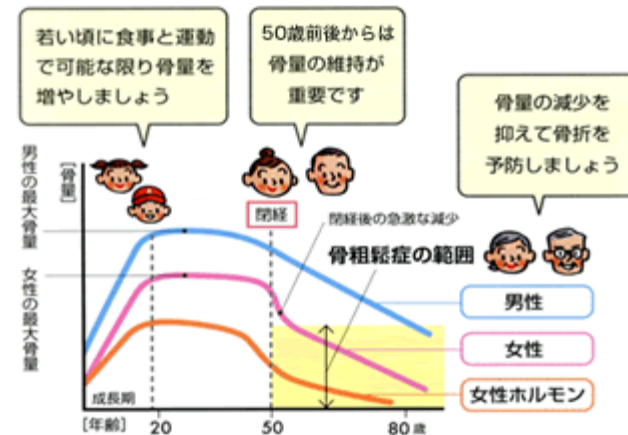


カルシウムの多い商品
牛乳、スキムミルク、チーズ、
ヨーグルト、干し海老、ワカサギ
シヤモ、豆腐など

ビタミンDの多い食品
きくらげ、サケ、サンマなど

ビタミンKの多い商品
納豆、緑色の野菜、わかめなど

引用：エーザイ公式サイトより
(<https://www.eisai.jp>)



引用：エーザイ公式サイトより
(<https://www.eisai.jp>)



北診だより

二〇一八年 四月号



2018年4月1日

東京都北区

東十条 2-8-5

生協北診療所

TEL

03 (3913) 5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻 103号

発行責任者

関根 覚



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp/>

北区界隈の春爛漫写真館



六義園のシダレザクラ

文京区

板橋区

北区

生協北診療所

中板橋の石神井川沿い遊歩道

浮間ヶ原草圃場

赤羽桜並木通り

飛鳥山交差点

飛鳥山公園とJR王子駅

ザ・ガーデンズ東京王子 桜並木

北区界隈には桜の名所、お花見スポットがたくさんあります



運輸課の紹介

東京ほくとには、運輸課があります。北診療所に事務所があり、透析や外来受診、鹿浜診療所にある通所リハビリの送迎などを行っています。この運輸課には、一味違う8名の職員がいます。運輸課に来る前は様々な職業についてきた、世の中の酸いも甘いもかみついたアダルトなおじさん、お兄さん集団です。見た目は、いかついかもしれませんが、心優しき男性です。外来の通院が大変な方、送迎をいたします。タクシーと違い無料での送迎です。「え、無料でいいのですか」と思われるかもしれません。大丈夫、皆様の出資金が送迎に生かされています。ご利用の節は、看護師にご相談ください。

担い手さん「ご苦労さん会」 ～笑って健康づくり～

神谷堀支部では20人の手配りさんが毎月「ほくと」を配ってくれています。

3月17日フレイシエル王子神谷集会室で8人の手配りさんの参加で『ご苦労さん会』を開催しました。

初めに、臼坂理事が労をねぎらう感謝の思いと手配りが見守りにつながり自治体から評価されていること、そのためには一人の部数を10部以内になるよう担い手さんを増やしたいと挨拶しました。

中西洋子さんの指導で笑ケア体操を楽しみ、体がほぐ

れ温かくなったところで、健康法や手配りして気付いたことなどを交流しました。ウォーキングをしている方が多く、毎日1～2時間歩くようになって脂肪肝が改善された、道端の花や木々など日頃気付かなかったことに目がいくようになり心の余裕ができた等の経験が話されました。また、死亡や転居などで空き室になっている所があるが？の質問には、池田組織部委員から「亡くなった方のご家族や、転居予定の方に、組織部に連絡するよう伝えてください」とお願いがされました。

十数年ぶりの『ご苦労さん会』で出席者も少なかったですが、これからも続けて開催し交流したいです。 神谷堀支部委員会

◆北診だよりはホームページにてカラーでご覧になれます。 <http://hokuto-kita-clinic.jp/> ◆表題下のQRコードでスマホからもご覧になれます。

