



診療所だより ～やまゆりの風～

今回は、骨粗しょう症の予防に大切な「骨密度」についてお話しします。

○骨密度とは？

皆さんの「骨の強さ」を示した数値です。この骨密度が低下すると、骨粗しょう症になる可能性が高くなります。日常生活での食事や運動で、骨密度の低下を予防しましょう。

○食事

骨密度を低下させないためには、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を摂りましょう。

◆カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、大豆製品など

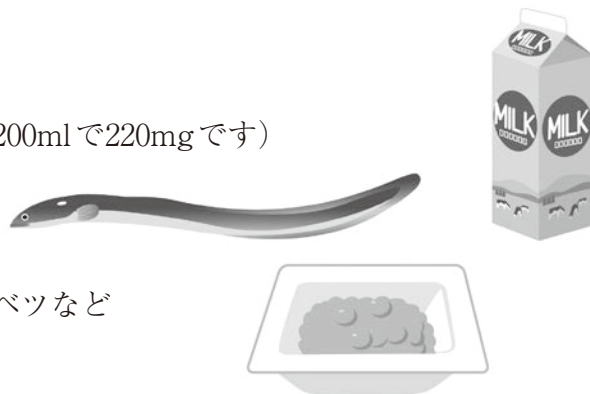
※一日の摂取目安は、700～800mgです。(牛乳200mlで220mgです)

◆ビタミン

サケ、ウナギ、サンマ、しいたけ、卵など

◆ビタミンK

納豆、ほうれん草、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど



日光浴でもビタミンDがつくれます！

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。

夏の直射日光を長時間浴びることは、熱中症の危険もありますが、木陰で30分程度過ごすだけで十分です。冬であれば、30分～1時間程度の散歩や雪かきも効果的です。

○運動

骨は、負荷がかかると骨をつくる細胞が活発になり、強くなります。散歩を行うなど日常生活のなかで運動量を増やしましょう。ただし、ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。骨粗しょう症の治療中の方や、膝に痛みがある方は、医師に相談してください。



福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック



◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101