



## 診療所だより ～やまゆりの風～

今回は、「骨粗しょう症」についてお話しします。

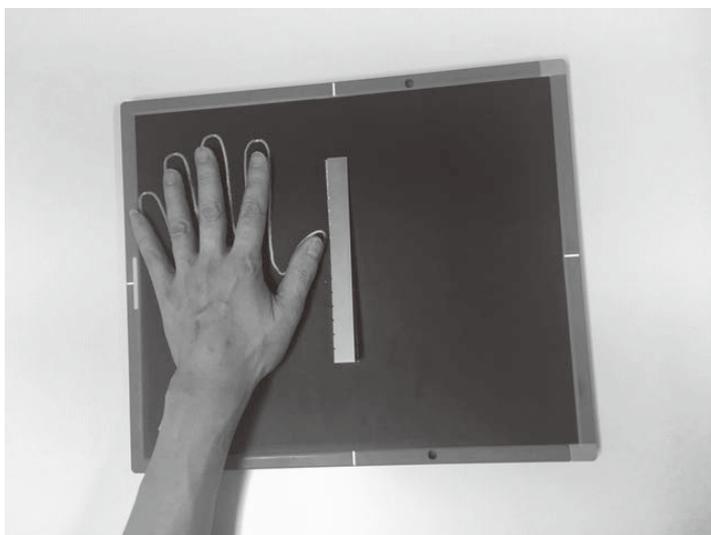
### ○骨粗しょう症とは？

長年の生活習慣などによって骨が弱くなってしまいう病気です。痛みがないため気づきにくいですが、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

高齢者の場合は、骨折を機に寝たきりになってしまうこともあるため、早めに検査をしましょう。

### ○検査方法

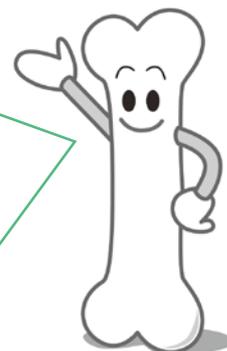
やまゆりクリニックでは、手の骨とアルミニウム板を同時にX線で撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比較する検査を行っており、すぐに結果を知ることができます。



若い人の平均値を100%とした時に、自分の骨の量が何%なのかが分かります。

80%未満になると要注意です！

70%以下になると骨粗しょう症と診断されます。



### ○予防方法

- ・一日3食をバランス良く食べるほか、カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取り入れましょう。
- ・アルコールやたばこはカルシウムの吸収を妨げるため、飲みすぎ・吸いすぎに注意しましょう。
- ・日光を浴びながら、適度にウォーキングなどの骨に刺激が加わる運動を行いましょう。

## 臨時休診のお知らせ

11月21日（木）から22日（金）正午まで

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