



診療所だより ～やまゆりの風～ 『骨粗しょう症を予防しましょう』

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ふ病気で、痛みがないため気づきにくいですが、軽い転倒など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事もあるため気をつけましょう。

骨粗しょう症を防ぐには…

- ・一日3食バランスのよい食事。
- ・毎日の食事にカルシウムやビタミンDを多く含む食品を取り入れましょう。
- ・日光を浴びながらウォーキングなど、適度な運動を行いましょう。
- ・アルコールやたばこは、カルシウムの吸収を妨げますので注意しましょう。

カルシウムが多い食品

- ・牛乳や乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）
- ・小魚（桜えび、しらす干し、煮干しなど）
- ・青菜（小松菜、青梗菜など）
- ・大豆製品（木綿豆腐、納豆、おからなど）
- ・海藻（乾燥わかめ、乾燥ひじきなど）



シイタケなどのキノコ類・卵・鮭などのビタミンDを含む食品を同時に摂取すると、カルシウムの吸収率が良くなります。

丈夫な骨を守るために、毎日の料理に上手に取り入れられるといいですね。



当院でも骨粗しょう症の検査を行っております。
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コンピューターで比較します。
若い人の平均を100%とした時に、自分の骨の量が何%なのかを調べます。80%未満は要注意、70%以下になると骨粗しょう症と診断されます。

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
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

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	●	-
午後 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