

# みなみ

## 第14号

財団法人大牟田医療協会  
南大牟田病院・南大牟田クリニック  
大牟田市臼井町 23-1、11-6  
TEL0944-57-2000、57-3300

### 骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨がもろくなる病気で、女性に多いのが特徴です。骨粗鬆症は骨量が減少し、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなった状態です。高齢者の骨折は、寝たきりの原因になることもあるので注意しましょう。

骨粗鬆症を予防するには、適度な運動、十分なカルシウム、家に閉じこもらない生活に心がけ、喫煙やお酒の飲み過ぎは骨量を減らすので気をつけてください。

骨を丈夫にするには、何といたっても骨の材料になるカルシウムをたっぷり取ることが必要です。

今回は、カルシウムを上手に摂取するコツと注意点について説明します。

#### ◎おすすめは乳製品のカルシウム

乳製品のカルシウムは、他の食品より吸収率がずば抜けて高いのが特徴です。牛乳やヨーグルトなら、1日200~300ccは取りたいものです。脂肪分が気になる人は、低脂肪のものを利用しましょう。牛乳が苦手な人は料理に利用したり、チーズを食べてもOKです。

#### ◎小魚は塩分に注意しましょう

骨ごと食べられてカルシウムが多い小魚も、骨を強くしてくれる食品ですが、塩分の多い干物は、食べすぎに注意しましょう。

#### ◎薄味料理は、骨の味方

味付けが濃いと、塩分の取り過ぎになりがちです。せっかくカルシウムを取っても、尿と一緒に出て行ってしまう分が増えてしまいます。

#### ◎タンパク質は多からず、少なからず

タンパク質の取り過ぎは、カルシウムの利用を悪くします。ただし、食欲が落ちている高齢者では、タンパク質が不足しやすいので気をつけてください。1日3回食事を取り、毎食、魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかずを1品取るようにします。



### ◎ビタミンDでバックアップ

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、普通に戸外に出る生活をしていれば、日に当たることによって皮膚で作られます。食品では魚や肉の肝臓、バター、卵黄に多く含まれています。

### ◎加工食品のリンに注意

リンの取り過ぎは、カルシウムの吸収を悪くするので気をつけたいものです。ハム・ソーセージや練り製品、インスタント食品、スナック菓子にはリンが多いので、ほどほどにしましょう。

### ◎アルコールとは、かしこくお付き合い

アルコールの飲み過ぎはカルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑えてしまいます。ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合弱、ワインなら小さいグラスに2杯程度にしたいものです。



### ◎カルシウム強化食品も利用

ウエハースやせんべいなどの菓子、ご飯の素などカルシウムが強化された補助食品も市販されていますので、上手に利用するのもかしこいやり方です。

#### 【ご案内】

今年度から健康教室を健康推進教室と名称を変更しました。内容も今まで医療に関する内容が主でしたが、今年度からは病院の色々な部署や職員が担当して、医療の他に介護に関することや携わっている業務についての紹介等を行って行こうと考えていますので、引き続き参加の程よろしくお願ひします。

#### 地域交流施設「サロン・すいせん」でのイベントのお知らせ。

##### 「健康体操」

・毎週水曜日 午後3:30～午後4:30

##### 「健康推進教室」

##### 今後の予定

・毎月第3木曜日 午後3:00～午後4:00

5月：認知症予防対策

6月：地域における、福祉施設の役割について

7月：地域で安心して暮らすために

8月：生活習慣病・糖尿病について

9月：秋こそダイエット

参加自由、無料です。多数のご参加をお待ちしております。

詳しくは、☎0944-53-8824（日巻）まで

今年4月から笹原小学校と天道小学校が統廃合で天の原小学校としてスタートしました。高校は以前に統廃合があり、中学校も今後統廃合が予定されています。卒業生にとっては学校名が無くなるのは、少し寂しい気もしますが、在校生の皆さんは新しい歴史を築いて頂ければと思います。

担当：平山 和也

2013. 5