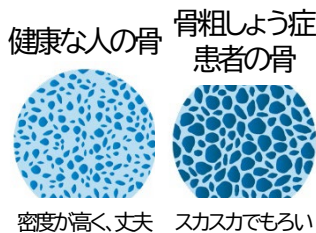


夏に骨粗しょう症のお話!?

今年もまた、暑い日が続きそうですね。熱中症や夏バテ対策は出来ていても、普段『骨』の事は気にしていないのでは？ 骨粗しょう症とは、骨量(骨密度)が少なく、また、骨質が劣化することで骨がもろくなり、骨折が起きやすい状態か、もしくは骨折が既に起きている疾患のことです。ほとんどの場合、発症初期は痛みが出ず症状がありません。症状が現れる時には、既に骨粗しょう症が進行していることも珍しくないのです。



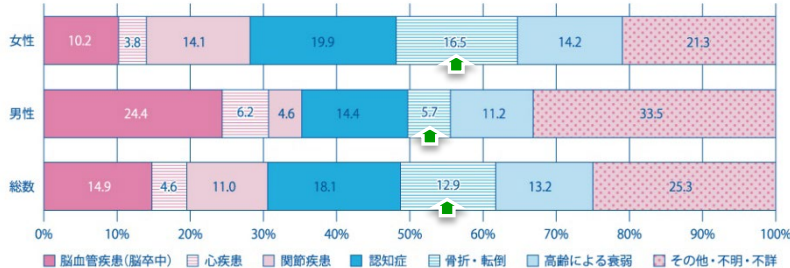
原因は？

- ・閉経(女性ホルモンの減少)
- ・加齢
- ・病気(糖尿病、慢性腎臓病など)
- ・薬(ステロイド薬など)

骨粗しょう症は「牛乳を飲めば大丈夫」と思っていないませんか？

カルシウムは骨の材料ですから、骨粗鬆症を予防するためにしっかり摂取することが大切です。しかし、骨をきちんと作っていくためにはカルシウムの吸収を促進するビタミンDも併せて摂取する必要があります。そのため「私は牛乳を飲んでるから大丈夫」という人も、ビタミンDが含まれている食材を食べているか、チェックしてみましょう。ちなみにビタミンDは紫外線を浴びることで体内でも合成されるため、日光浴も有効な方法です。

65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



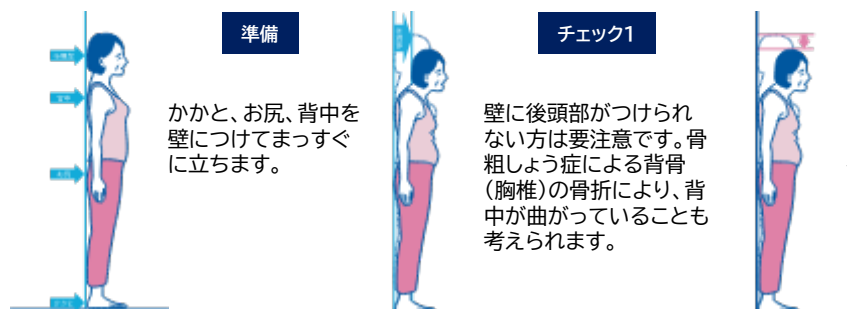
骨粗鬆症になると日常生活に大きな影響が出る可能性があります。予防するには、検査に加え、運動と食事がポイントです。

当院の骨密度検査で分かる事

当院で行う検査は、エネルギーの低い2種類のX線を使って測定するDXA検査です。全身のほとんどの骨を測ることができます。



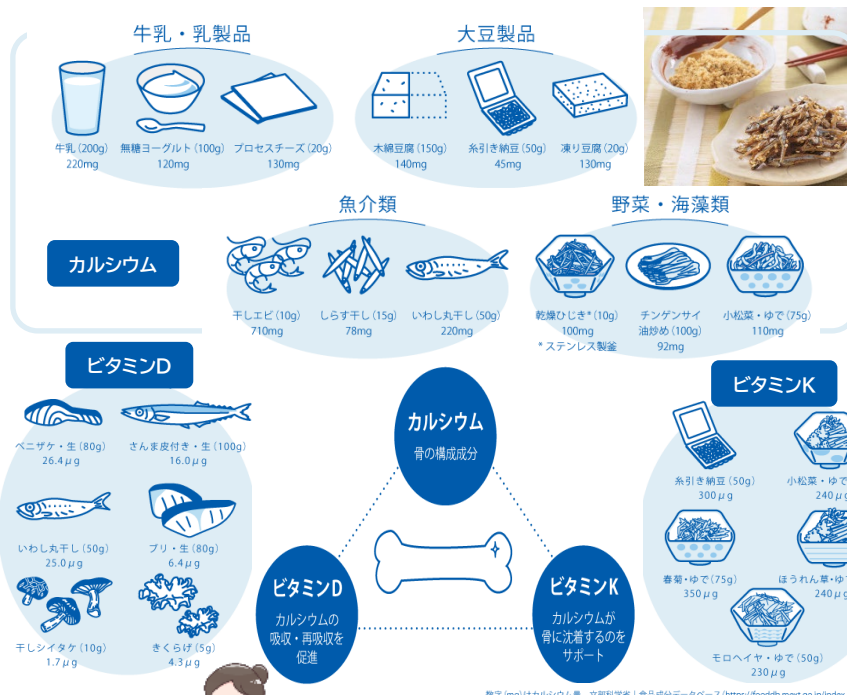
骨粗しょう症アンツーチェック



△ CHECK-2cm △

2cm以上の身長低下、それは骨粗鬆症の黄色信号。50歳以上女性の4人に1人が、このリスクを抱えていると言われています。まずは、-2cmに気づくことから。

骨粗鬆症予防・治療のため積極的に摂取したい栄養素



骨粗しょう症予防おすすめレシピ♪

← 桜えびのふりかけカリカリごま田作り

- ◆桜えびのふりかけ
 - ・桜えび…大さじ3強
 - ・炒りごま…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/6
 - ・青のり…適宜
- ◆ごま入り田作り
 - ・田作り…20g
 - ・ごま油…小さじ1/2
 - ・白ごま…小さじ2

どちらも市販のもので大丈夫。田作りは材料をフライパンで炒めるひと手間を加えると、美味しくなりますよ。

納豆の袋詰め焼き

- 材料(2人分)
- ・納豆…80g
 - ・長ねぎ…5cm
 - ・みそ…小さじ2
 - ・油揚げ…2枚
 - ・大根おろし…60g
 - ・しょうゆ…小さじ2%

- ① ボールに納豆、みじん切りにした長ねぎ、みそを入れて混ぜ合わせます。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1枚を、横半分に切って、袋状に開きます。
- ③ ②に①を入れてきっちりと詰め、口をようじで止めて、焼き網またはフライパンで、③を焼き色がつくくらいに焼きます。
- ④ ③を②の袋に入れて、大根おろしを添えます。

お好みで、ツナを足したり、塩分が気になる方は味噌を入れず、醤油を少しつけてみて♪

おゆみの中央病院では、電話での栄養指導も対応しております。ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談下さい。