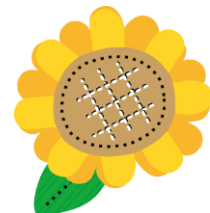


オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所
岡山市南区並木町2丁目27-5
TEL (086) 264-8855
令和3年10月6日発行 第48号



健康管理室
保健師
管理栄養士

藤井 清子
山本 菜央



かとう内科並木通り診療所

健康管理室は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。

骨粗しょう症
予防のために

丈夫な骨づくり

骨を作るのに必要な主な栄養素

骨粗しょう症とは骨がもろくなり、骨折しやすくなってしまふ病気です。骨粗しょう症になるとささいな転倒で骨折を起こしたりと寝たきりや介護の原因にもつながります。骨量が増える思春期や維持される成人期に十分なカルシウムをとり、最大骨量を高くすること、そして骨量は50歳前後で減少し始めますので高齢期に入ったら骨量の減少を最小限に抑えることが大切となります。

丈夫な骨を作っていくためには日々の生活習慣が大切となります。食事の面では1日3回バランスの良い食事をとること、骨を作る栄養素を積極的にとることです。そして運動も骨に適度な負荷をかけることで骨が強くなる性質があるので運動も忘れずに。

1日3回 バランスの良い食事をとる

基本はバランスの良い食事をとる事が骨粗しょう症予防に大切です。バランスの良い食事とはご飯・パン・麺類の主食、肉・魚・卵・大豆製品の主菜、野菜・きのこ・海藻類の副菜がそろった食事の事です。

副菜



主菜

主食



痩せ気味の方は特に骨粗しょう症になりやすいので適正なエネルギーの摂取、骨量を維持するためにも良質なたんぱく質の摂取は大切です。


・カルシウム：推奨摂取量700～800mg*

骨の材料となる栄養素。乳製品、魚介類、大豆製品、野菜・海藻類に多く含まれます。

【各食品のカルシウム含有量】

牛乳コップ1杯
(220mg)

シシャモ3尾
(210mg)

豆腐1/2丁
(140mg)

小松菜1/4束
(160mg)


・ビタミンD：推奨摂取量10～20μg*

カルシウムの吸収を高めてくれる作用があります。魚やきのこ類に多く含まれます。また、日光にあたることにより体内でも生成されるので、運動もかねて外でウォーキングすることも良いでしょう。

【各食品のビタミンD含有量】

鮭1切れ
(26.4μg)

サンマ1尾(16μg)


干しいたけ1個
(0.9μg)

・ビタミンK：推奨摂取量250～300μg*

カルシウムを骨に取り込む作用があります。緑黄色野菜や納豆に多く含まれます。

【各食品のビタミンK含有量】

納豆1パック
(300μg)

ほうれん草1/4束
(160μg)

※抗凝固薬を服用している方はビタミンKを摂り過ぎると、薬の効果を妨げることがあるので主治医の指示を受けて下さい。

*骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2015より引用

9月1日は、防災の日でした。
台風や洪水、地震などの災害に備えて準備しておくことを見直してみましょう。

「災害に備えておくこと」

【1】避難場所、避難所の確認

各中学校、小学校、公民館、コミュニティーハウスが指定避難所になっています。

【2】地震から命を守るため、部屋の点検をする。

- ・家具の固定、家具の上に重たいものを置かない。
- ・窓ガラスが割れないようにフィルムを貼る。
- ・寝ている間の安全な場所の確保など

非難するときには、身軽に動くことが大切です。
必要最小限度のものを身につけられるように準備しましょう。



【3】準備しておきたいもの

【いつも身につけておけるもの】

すぐ非難しないといけない時に、自分に絶対に必要なもの

身元や連絡先、かかりつけ医などの病院名がわかるメモ、処方薬、保険証や免許証のコピー、ラジオと乾電池、メモ用紙、筆記用具、現金(小銭も含む)、手袋、雨具、小型ライト、笛またはブザー、ハンカチ、ウエットティッシュ、水、ビスケットやチョコなどそのまま食べられるもの。
※リュックなど持って動きやすいものがよい。

中身はビニール袋に入れると防水になります。

荷物がまとまったら、持って歩いてみましょう。

避難直前に入れたい貴重品のスペースも空けといてね。

【自宅に用意しておくもの】



靴、かっぱ、懐中電灯、マスク、耳栓、通帳など
ティッシュ、トイレトーパー、アルミホイル、ラップ、ごみ袋、食料や水、新聞紙、ヘルメット、常備薬、入れ歯、補聴器、簡易トイレ紙おしめ、カイロ、携帯充電器、衣類、タオル、ポリタンク、スペア眼鏡、手指用消毒剤、万能ナイフ、石鹸、歯磨きセット、カセットコンロやポンペ、毛布

※ 3日間程度生活できる用意です。賞味期限などの点検を。

【4】家族内での安否確認の方法や避難場所など、緊急時の

対応を共有しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)や、携帯あるいはスマートフォンの災害伝言板サービスなどが利用できます。



【5】ふだんからご近所と交流を持ち、

顔見知りになっておく。

いざと言う時に、声をかけあい、孤立しないように。

特定健診、岡山市がん検診は受けましたか？

定期的に病院を受診している方も、病気の治療だけでなく、**体全体の状態を点検するため**にも、年に1回は検診をお勧めします。

岡山市のがん検診は、①肺がん検診(胸部レントゲン検査)、②胃がん検診(胃レントゲンまたは胃カメラ検査)、③大腸がん検診(便潜血検査)、④乳がん検診(視触診とマンモグラフィ検査)、⑤子宮がん検診(内診と細胞診)、⑥肝炎ウイルス検査(血液検査)などがあります。

年齢により、自営業や高齢の方だけでなく、**お勤めの方で、勤務先で検査を受ける機会がない方も受診できます**ので、かかりつけ医や近くの医療機関にお問い合わせください。

※令和3年度の各種検診の実施期間は、令和3年12月末までです。
(医療機関によって期間が異なりますので、事前にお尋ねください。)



～岡山市の給食・配食サービスのご案内～

対象となる方：65歳以上の虚弱な高齢者で自分で調理することが困難であるか又は援助が受けられない一人暮らしの方、高齢者のみの世帯の方等

サービス内容：1日1食(昼食、月曜日～金曜日)、祝日・お盆・年末年始は休み。1食360円(建部学区は410円)で自宅まで配達。

1) ひまわり給食サービス

実施地区：石井・芥子山・福島の3小学校区、建部中学校区

問い合わせ：岡山市の各担当区の社会福祉協議会

2) まごころ給食サービス

実施地区：福浜、芳泉、光南台・操南・芳田などの中学校区、南輝小学校区など

問い合わせ：岡山市高齢者福祉課あるいは担当地区地域包括支援センター



※その他、民間業者による宅配弁当も実施されています。

1食約500～700円、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーにご相談ください。