



# 『どんぐり』

大和橿原病院広報誌

第3号

2014. 1. 20



## 骨粗しょう症予防の食事

骨粗しょう症は、よい食習慣を作ることで予防できます。

### ①1日3度の食事は欠かさない。

栄養バランスのとれた食事は、カルシウムの吸収に必要なビタミンDや骨の丈夫さと密接な関係をもつビタミンKなども、過不足なく摂ることにつながります。

カルシウムが必要といっても、極端に牛乳ばかり飲むと、逆に健康を損なう場合もあります。

### ②無理なダイエットはしない。

蛋白質やカルシウムが不足し、骨密度が低下します。

### ③カルシウムをしっかり摂る。

牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・海草・野菜などから、片寄り無く摂るように。

## 骨密度を測定する検査について 紹介します

骨密度測定にはさまざまな方法がありますが、今回は当院で行っている方法について紹介いたします。骨密度測定とは、骨の中にあるカルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分の量を測定するものです。このミネラル成分が不足してくると骨粗しょう症となり、転倒しただけで骨折することがあります。

当院の骨密度測定装置は、二重エネルギーX線吸収測定法(骨塩定量:DXA法)で行い、一部位に5分ほどかけて正確に検査部位(腰椎、股関節、前腕骨)の骨密度を測定します。報告書の作成には10分ほどかかります。

興味がある方や、検査を希望される方は、整形外科医に一度問い合わせてください。

## 年代別、食事と運動のポイント

### 基礎となる強い骨を作る 10代後半～30代

朝食抜きや、無理なダイエットは骨粗しょう症の発症を早めます。バランスの摂れた食事と運動を実践しましょう。

### 急に骨がスカスカになりやすい 40代～50代

女性ホルモンのバランスが変わり、骨量減少が大きくなります。カルシウムと生活習慣病に注意して、糖分・塩分・脂肪を控えめにした、バランスの良い食生活を維持しましょう。1日20分くらいのウォーキングを無理せずに続けましょう。

### 骨量の減少が続く 60歳以上

ご両親の骨折があった方や、ご本人様が骨折をおこしたことがある方は積極的に、治療を受けましょう。(バランスの摂れた食事と、適度な運動を無理なく行うことが推奨されます。)

大和橿原病院 栄養科

検査項目	骨密度検査料	3割負担の金額
前腕骨	140点	420円
股関節	140点	420円
腰椎	360点	1080円
腰椎+股関節	450点	1350円

\*検査料のみの金額です。別途、診察料等が必要となりますので詳しくは総合受付でおたずねください。



これが当院で使用している装置、HOLOGIC社製

『QDR4000』 かわいいですねー☆

検査方法は、この装置の上で寝ているだけです。

痛くもかゆくもないですよ。

# 診 療 案 内

平成26年1月9日

		月	火	水	木	金	土
内科	1 診	大江 (午前中)	中嶋	阪口	中嶋	大江	中嶋
	2 診	安	阪口	大江 (初診のみ)	成	安	杉本
	3 診	滝爪	成	松井	杉本	上村	中本
	4 診	岡山 (初診)	奥田	浦元	西田 (予約外)	栗原	
	5 診			辰巳	辰巳		
外科	1 診	紀	長尾	紀	紀	紀	
整形外科	予約	奥田	市居	城崎	奥田	市居	
	予約	城崎	平岡	奥田	松田	芳谷	
	予約			上松			
	予約外	市居	芳谷	平岡	城崎	担当医	芳谷
脳神経外科	1 診		竹島				
皮膚科	1 診			大黒			
泌尿器科	1 診	米田		田中 (11:00 まで)		三宅 (11:00 まで)	
眼科	1 診	緒方 (11:00 まで)	山下		岡本	藤谷	* 1
耳鼻咽喉科	1 診	伊藤	細井 (10:30 まで)			岡本	横田

外来診療受付時間 月～金：午前8時30分から11時30分まで

土：午前8時30分から11時00分まで

ただし、眼科(月)・泌尿器科(水)・(金)については午前8時30分から11時00分までです。

耳鼻科(火)については午前8時30分から10時30分までです。

\* 1 上田(第 1.3.5)

後岡(第 2.4)

## 病院 理念

- ◆安全で質の高い医療を行います
- ◆医療人としての倫理を守ります
- ◆積極的に地域医療に貢献します

## 病院 基本方針

- ◆患者様の生命と安全を尊重し、質の高い医療を目指します
- ◆医療人としての倫理を守り、常に知識や技術の向上に努めます
- ◆救急態勢を充実させ、他の医療機関や行政・福祉との連携を目指します

## 医療法人榎原友紘会 大和榎原病院

奈良県橿原市石川町81番地

TEL 0744-27-1071 FAX 0744-27-4609

ホームページアドレス

<http://www.yamato-kashihara-hp.or.jp/>

編集後記:広報誌名が『どんぐり』に決定。市の木でもある榎の木の実です。病院の成長の実になれるような広報誌にと願いを込めています。(と)

発行者:奥田亮宏(院長) 編集長:城崎和久(医局長)

編集委員:萬家(リハ) 川崎(検査) 武本(外来) 矢谷(2階)

手島(3階) 高橋(4階) 竹上(総務) 堤野(ope) 苫谷(放射)