

骨粗しょう症を予防しましょう

屋島総合病院 保健師 吉田 明美さん

骨粗しょう症の「粗」は「粗い」「しょう」(鬆)は「ず」とも読んで大根などにすが入ることの意味で、骨に「ず」が入ったような「粗い」状態になっていることをいいます。進行すると骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。

骨粗しょう症になりやすいタイプは？

- 高齢者
- 女性
- 閉経している
- やせすぎ
- 運動不足
- タバコを吸う
- お酒をたくさん飲む
- 糖尿病や腎臓病がある
- 血縁に骨粗しょう症の人がいる



転んで手をついた、腰を打った、重い物を無理に持ったなど…こんなことで？と思うほど簡単に骨折するのが特徴。骨折後に寝たきりや要介護状態になる人が少なくない！

健康な強い骨を育てるためには

- ★ 食事は1日3食、栄養バランスよく食べて、カルシウムをしっかりとりましょう。
- ★ 肉や魚、大豆・乳製品などのタンパク質や緑黄色野菜や納豆、レバーなどに含まれるビタミンも一緒にとりましょう。
- ★ ウオーキングや片脚立ち、スクワットなど、自分のできる範囲で、運動を楽しく続けていきましょう。
- ★ 日光を浴びるのも大切です。

背中や腰が曲がってきたり、痛くなったりなどの自覚症状がある方は整形外科などの受診をおすすめします。健診や人間ドックなどでも骨密度検査をすることができます。



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2020年1月23日(木) 13:30~14:30

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 嚥下障害について
～食事が飲み込みにくい、むせる時には～

講師 阿河 誠治 氏 (耳鼻咽喉科医長)

演題② 人生100年時代の食生活
～長寿の鍵は誤嚥性肺炎の予防と栄養にあり～

講師 川野 雅英 氏 (言語聴覚士・栄養サポートチーム)

参加無料
定員100名

2020年1月21日(火) 15:00~16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① オーラルフレイルと口腔機能低下症ってなに？

講師 黒井 隆太 氏 (歯科医長)

演題② お口の機能アップ訓練で口から元気になるいしましょう！

講師 山下 香里 氏 (歯科衛生士)

参加無料
申込不要