

健康寿命を左右する『骨の健康』

健診センター 看護師 橋口 彩花

皆さん健康寿命という言葉を知っていますか？

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と言われており、平均寿命から寝たきりや要介護状態の期間を差し引いた期間のことです。この健康寿命を延ばすためには「要介護」の状態にならないことが重要です。厚生労働省によると「要介護」の原因の第3位に骨折・転倒がランクインしています。

大腿骨や背骨の骨折は一度の骨折でも寝たきりになってしまうこともあり、骨折の予防が重要です。骨折の原因としてあげられるのが骨粗鬆症です。「骨粗鬆症」と聞くと、高齢者になる病気というイメージをお持ちの方も多いかと思いますが、実は若い人でも栄養不足、月経不順、運動不足などによって、骨密度が低下して骨粗鬆症を発症し、骨折する可能性があります。

そのため、年齢に関係なく自分の骨量を知っておくことが大切です。骨量を知るための検査を骨密度検査といいますが、皆さん骨密度検査を受けたことはありますか？ 代表的な検査をご紹介します。

■骨密度検査

骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。

【DXA(デキサ)法】

エネルギーの低い2種類のX線を使って測定。一般的に腰の骨(腰椎)や脚のつけ根(大腿骨近位部)の骨密度を正確に計測して表されます。

※前腕のみのDXAもあります。当院健診センター、佐倉市の集団検診では前腕のDXA法で測定しています。

【超音波法】

かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。骨粗鬆症検診に用いられることが多く、X線を使用していないため、妊娠中の方でも測定することができます。

【MD(エムディ)法】

X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定します。診療所などで容易に測定できるため、普及しています。

●骨密度検査は年齢性別関係なく受けることができます。いつまでも自分の足で歩き、いきいきと生活するために、まず皆さん一度検診を受けてみてはいかがでしょうか？

参考: <https://iiphone.jp/diagnosis.html> 日本整形外科学会: <https://www.joa.or.jp>



栄養科通信

夏の日に食べたい！旬の食材で疲労回復

6月21日は夏至の日です。夏至は1年で最も日が長く、夜が短い1日のことを言います。春から夏へと季節の変わり目のため、気温や湿度の変化により体調が崩れやすい時期でもあります。そんな時に食べたいのが旬の食材です。旬の食材は、美味しく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きが沢山詰まっています。

今回は、夏至に食べたい旬の食材「冬瓜」について、レシピを紹介しましょう。水分が多く含まれる冬瓜は、体を冷やし、熱中症や夏バテを防ぐ効果が期待できます。主な栄養素はビタミンCとカリウムです。ビタミンCには抗酸化作用があり、肌の再生や体の免疫力を高めることで、疲労回復に効果があると言われています。また、カリウムには、むくみ防止や、血圧を下げる効果があります。

※腎臓が悪い方はカリウムの摂取量には注意しましょう。

冬瓜の梅煮 (2人分)

材料

・冬瓜..... 250g
・大きめの梅干し(塩分8~10%)..... 1個
・少し濃いめの出汁..... 300cc
・塩..... ひとつまみ

作り方

～冬瓜の下準備～

- ①冬瓜の皮を剥いて種を取り、食べやすい大きさに切ります。
- ②皮のついていた面に浅めに切り込みを入れて、塩を振ったらすく茹でます。
- ③竹串がするっと入るくらいまで柔らかくなったら、水にとって冷やし、ペーパーで水気を除いておきます。

～梅煮～

- ①出汁に塩をひとつまみ入れ、冬瓜と梅干しを入れて煮ます。
- ②冬瓜が柔らかくなったら、お好みで塩や薄口醤油、白だしを入れ、味を整えます。

★暑い日には冷やして食べても美味しいのでおすすめです。

【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 23kcal ◎たんぱく質: 1.11g ◎脂質: 0.15g
◎炭水化物: 5.46g ◎食塩相当量: 0.9g

管理栄養士 土屋 まりん

聖隷

さくら通信

6月号

Seirei Sakura Tsushin

Jun.1.2024

発行者/ 鈴木 理志

vol. 239



5月11日(土)に「看護の日」にちなみ看護フェアを行いました。

- ※腎臓病・糖尿病教室のご案内
- ※佐倉市がん検診予約受付中/DIGITAL STaDスタート!
- ※駐車場の混雑予想について/診療報酬改定のご案内
- ※各科外来担当および診療内容
- ※目眩(めまい)その1
- ※健康寿命を左右する『骨の健康』
- ※夏至の日に食べたい!旬の食材で疲労回復

愛をテーマに、地域とともに

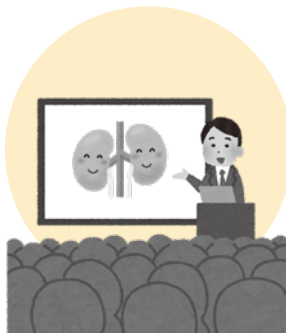
聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

腎臓病・糖尿病教室のご案内

内容は、医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・社会福祉士といった、多職種によるそれぞれの専門をもとにした腎臓病・糖尿病の療養に関する講演です。
どなたでもご参加いただけます。



■スケジュール

時間: 14:30~15:30

場所: 聖隷佐倉市民病院 6階ホール

参加無料・申込不要

開催日	テーマ
6月6日(木)	・糖尿病と糖尿病の腎障害について(医師)
6月20日(木)	・糖尿病とうまく付き合うために(看護師) ・糖尿病の食事(管理栄養士)
7月4日(木)	・検査で知るCKD(臨床検査技師) ・腎臓を守るための食事(管理栄養士)
7月18日(木)	・透析ってなんだろ?血液透析、腹膜透析(看護師) ・腎移植について(腎臓病療養指導士) ・医療費軽減制度について(社会福祉士)

■ホームページ



腎臓病・糖尿病教室

スケジュールや昨年の開催で質問のあった内容にお答えしています。ぜひご覧ください。



佐倉市がん検診予約受付中

健診センターでは、佐倉市のがん検診の予約を付けています。佐倉市より受診券セットが届いている方は、ぜひご受診ください。乳がん検診や子宮頸がん検診は人間ドックとあわせて受診することも可能です。



受診は完全予約制の為、事前の予約が必要となります。健診センターまでお問い合わせください。

●お問い合わせ・予約

聖隷佐倉市民病院 健診センター

☎043-486-0006

(平日9:00~16:30/土曜9:00~12:00)

DIGITAL STaDスタート!

北総エリア情報誌「STaD」が4月にリニューアルし「DIGITAL STaD」としてスタートしました。当院の連載ページでは毎月、健康情報をお届けしています。現在、CKD(慢性腎臓病)に関する内容を掲載しています。

6月以降掲載予定

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みについてご紹介いたします。

そのほか、地域情報も掲載されています。ぜひご覧ください。

DIGITAL STaD



聖隷佐倉市民病院
連載ページ



駐車場の混雑予想について

2024年度佐倉市検診が健康管理センターにて下記の日程で実施されます。(佐倉市健康増進課より、土曜実施は除く)

検診日はC駐車場が占有となりますので、駐車場の混雑が予想されます。

来院の方はお手数ですがD-E駐車場をご利用ください。

月日	種類	月日	種類
6月 3日(月)	健診受付予約	12月 6日(金)	乳がん検診
7月 2日(火)	複合検診	12月12日(木)	複合検診
7月 3日(水)	複合検診	12月20日(金)	子宮頸がん、乳がん検診
8月 1日(木)	骨粗しょう症検診	1月17日(金)	複合検診
9月13日(金)	胃がん検診	1月22日(水)	子宮頸がん、乳がん検診
10月11日(金)	複合検診	1月28日(火)	子宮頸がん、乳がん検診
11月15日(金)	複合検診	1月29日(水)	胃がん検診
12月 5日(木)	乳がん検診	3月 6日(木)	複合検診

診療報酬改定のご案内

診療報酬改定(※)に伴い、2024年6月から今までと同じ診療内容でも、診療に関する費用(自己負担金)が変更となる場合がありますので、ご理解の程よろしくお願ひします。
(※) 厚生労働省が医療保険制度の見直しを2年に一度行うこと



