

こんにちは！保健婦です

骨粗しょう症とは？

カルシウムの不足から骨の量（骨塩量）が減少し、骨が折れやすくなる状態のことをいいます。お年寄りで、腰が曲がったり、腰痛や、背中が痛みがあるなども骨粗しょう症が原因していることが多いようです。

原因は？

①最大の原因は、運動不足・カルシウム不足です。骨の主成分はカルシウムですので、食事で摂るカルシウムが少ないと材料が不足します。また、運動量が不足すると骨の新陳代謝が不調になり、骨の量が減ってしまいます。

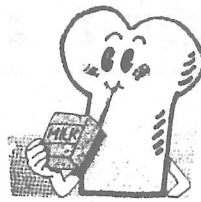
②女性ホルモンの不足です。女性ホルモンは、カルシウムの吸

収を助けますが、閉経により十分の一ぐらいに減少してしまいます。

③ダイエットや偏食

成長期の無理なダイエットによるカルシウム不足や、肉や魚

骨粗しょう症の原因と予防



が嫌い、牛乳は飲まないなどの偏食は骨に十分なカルシウムが蓄えられません。
 1、カルシウムをたっぷり摂ろう

環境衛生課保健婦 印東光江

骨粗しょう症予防の第一は、やはりカルシウムをたっぷり摂ることです。成人で一日600mg、骨粗しょう症予防のためには、800mg、1000mgが望ましいといわれています。

カルシウムが豊富な食品は、牛乳・乳製品・魚介類・緑黄色野菜などです。

2、適度な運動をしよう。
 最近からだを動かすことがめつきり減ったという方は、まず歩くことからはじめましょう。女性で600歩、男性で700歩以上が一つの目安です。

3、太陽の光を浴びよう。
 日光は、カルシウムの吸収率をよくするビタミンDをつくる作用があります。夏は木陰で30分くらい、冬は1日1時間位が適当です。

お誕生おめでとう

9月21日から10月20日まで届け出分



三枝和喜くん

和喜は見た目よりも体重が重く、しっかりしています。健康で素直に育ってほしいです
 【母：澄子さん談】

氏名	保護者	地区
三枝 和喜	和美	姥山
大木 由美	義之	上町3
伊藤 静里香	勝伸	新青
柳橋 光希	久雄	東町3
實川 裕哉	宏	屋形荒場
越川 真優子	浩文	東町1
若梅 礼希	広正	栗山2
伊藤 真志	文人	南
萩原 光香	忠義	寺方
越川 彩絵	篤	鳥喰上
小川 絵三	善和	鳥喰新田

休日当番表

とき	内科系	外科系
11月2日	佐久間医院(大網白里町) TEL0475②0638 小松医院(山武町) TEL0475②2166	古川医院(成東町) TEL0475②2202
11月3日(祝)	錦織医院(大網白里町) TEL0475②0214 秋葉病院(蓮沼村) TEL0475②3711	てらし整形外科(大網白里町) TEL0475②7500
11月9日	うじはらクリニック(大網白里町) TEL0475②3320 鈴木医院(横芝町) TEL②0126	駒込クリニック(大網白里町) TEL0475②8800
11月16日	古川クリニック(九十九里町) TEL0475②1588 石毛医院(松尾町) TEL②2160	山崎病院(横芝町) TEL②0561
11月23日	高橋医院(九十九里町) TEL0475②3101 吉田クリニック(成東町) TEL0475②0481	座間泌尿科医院(東金市) TEL0475②2266
11月24日(祝)	富塚医院(大網白里町) TEL0475②7511 よしみ医院(成東町) TEL0475②8676	東金整形外科(東金市) TEL0475②8002
11月30日	岡崎医院(東金市) TEL0475②3313 岩崎医院(松尾町) TEL②2217	斎藤クリニック(東金市) TEL0475②1110
12月7日	原医院(東金市) TEL0475②0624 小高医院(横芝町) TEL②6368	大網整形外科(大網白里町) TEL0475②3611

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
 問い合わせは、消防本部指令課Tel0475②4137へ。
 ◎東陽病院は、11月16日が当番医になっています。
 診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

11月のよみ

1日	町文化祭・健康展(3日)	16日	横芝町農業祭
4日	芸術鑑賞教室(横芝中学校)	19日	ふれあいウォーク(養老溪谷)
6日	あしたばの会(文化会館)	21日	骨密度健診説明会(文化会館)
7日	すくすく教室(文化会館)	22日	マザーズクラス(文化会館)
10日	家庭教育学級	25日	町民映画会
11日	3歳児健診	26日	ポリオ(文化会館)
12日	三混	27日	寿移動学級
14日	マザーズクラス(文化会館)	28日	乳児健診
	靖国神社参拝	29日	プリント年賀状作り