

フラムだより

★増えている骨粗鬆症

歳をとると腰が曲がったり、背中や腰に痛みを訴える人が増えてきます。こうした症状は、骨粗鬆症の疑いが大きいです。

町では、10月1日に骨量検査を行いました。その結果、骨量が少なく要精密検査となった人は26人、要観察となった人は43人でした。年々増えている傾向にあります。

★女性は骨が弱くなる宿命？

女性は、初潮・妊娠・閉経と男性にはないライフイベントを経験します。出産では27g、授乳では230gのカルシウムが使われてしまいます。また、女性ホルモンの一つであるエストロゲ

骨粗鬆症について

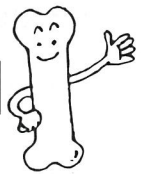
ン骨からのカルシウムの流出を防ぐ働きもあるのですが、閉経期は、このエストロゲンの分泌量が急激に減ってしまいます。そのため骨量も激減し、骨粗鬆症になる危険性が高まるのです。町の検診結果を見ても50歳未満は25%、50歳以上は55.5%と発生頻度がかなり違っています。

また、骨粗鬆症は、骨折しやすく寝たきりの原因にもなっています。次の予防法を行います。骨を丈夫にしましょう。★骨粗鬆症を予防するには……

- ∞カルシウム・ビタミンDの豊富な食品をとる。
- ∞塩分のとり過ぎに注意する。
- ∞お酒やタバコを控える。

(カルシウムの1日の所要量)

成人	600~700mg
妊娠	900mg
授乳期	1100mg
老人*	800~1000mg



☆厚生省で決めた量ではなく、医師サイドからすすめたい量

休日当番表

とき	内科系	外科系
12月10日	福島医院(大網) 0475②4401 笹本医院(横芝) ⑤5162	とよだ整形外科(成東) 0475②7800
12月17日	岸本医院(東金) 0475②4885 よしみ医院(成東) 0475②8676	とし整形外科クリニック(横芝) ②7770
12月23日	佐久間医院(大網) 0475②0638 花城医院(松尾) ⑤2233	おおあみ泌尿器科(大網) 0475②1333
12月24日	斎藤医院(大網) 0475②2802 高根医院(芝山) ⑦0017	姫島クリニック(成東) 0475②1726
12月29日	錦織医院(大網) 0475②0214 原田医院(芝山) ⑦0056	高根病院(芝山) ⑦1133
12月30日	古川クリニック(九十九里) 0475②1588 成東医院(成東) 0475②2235	日向台クリニック(山武) 0475②1491
12月31日	高橋医院(高橋一)(九十九里) 0475②3101 高橋医院(成東) 0475②2450	古川医院(成東) 0475②2202

12月のこよみ

◎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 ☎0475②4137へ。
◎東陽病院は、12月23日・30日が当番医になっていきます。
◎診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡 ☎③41335をお願います。

お誕生おめでとう

10月21日~11月20日届け出分



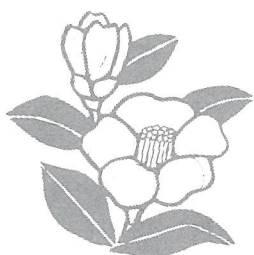
泉澤 淳也ちゃん

お兄ちゃんと、外で元気に遊べるような、活発な子に育ってほしいです。

【母:直子さん談】

氏名	保護者	地区
泉澤 淳也	雅人	鳥喰沼
内山 望海	隆正	南部2
椎名 豊	利夫	立会
伊藤 祐弥	博	中台
長澤 雅岳	正浩	栗山4
鬼嶋 優弥	宣雄	東町3
湯浅 愛美	光一	本町1
伊藤 魁星	正光	中台

19日	三種混合	(プラム)
18日	乳児健診	(プラム)
16日	法律相談	(横芝小)
15日	二種混合	(プラム)
14日	すくすく教室	(上堺小)
13日	寿学級	(プラム)
	健康相談	(プラム)
12日	二種混合	(プラム)
9日	1歳6カ月児健診	(プラム)
8日	子ども会ケーキ作り教室	(大総小)
5日	あしたばの会	(プラム)
	母子相談	(プラム)
28日	健康相談	(プラム)
27日	あしたばの会	(プラム)
24日	門松づくり教室	(プラム)
22日	三種混合	(プラム)
20日	母子相談	(プラム)



年末・年始の交通事故防止運動
平成12年12月10日(日)~平成13年1月3日(水)
~~のみません しめすベルトと 気のゆるみ~~