

2月29日（土）
が休診となります。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

骨粗鬆症と骨折予防(7)

治療：食事と運動

整形外科部長
鈴木 康司



今月からは骨粗鬆症の治療についてお話ししていきます。今月は骨によい食事と運動について具体的にお話しします。

骨によい食品

骨粗鬆症予防で推奨される食品としては
●カルシウムを多く含む食品：牛乳、小魚、緑黄色野菜、大豆



●ビタミンDを多く含む食品：納豆、きのこ



●ビタミンK：納豆や緑色野菜
などが骨粗鬆症によく、お勧めします。

逆に摂取を避けたほうが良い食品としては加工食品や一部の清涼飲料水などのリンを多く含む食品、カフェインを多く含む食品、アルコールなどです。

カルシウム摂取量

日本では飲み水が軟水であるため海外の硬水にくらべカルシウム含有量が少なく、一般的にはカルシウム摂取量が、外国のかたと比べると少ない傾向にあります。

推奨摂取量はカルシウム1日700-800mgと言われています(なんと牛乳5本ぶんです)。ビタミンDは600-800IU(15-20μg)、ビタミンKは250-300μgです。ただしサプリメントでカルシウムを使用する場合は心臓や血管の病気のリスクが高まる可能性があるという報告もされていますので注意が必要です。



適切な運動量

骨粗鬆症予防には適切な運動は、大腿骨近位部および腰椎の骨密度上昇に有用であるとの報告が多くあります。

適切な運動量としては閉経後の女性(49歳から75歳)では1日8000歩で週3回、1年行えば骨密度も増えてくると報告されています。ただし1日8000歩は歩く量としては多いので無理しない範囲でよいと考えます。草の上、土の上など柔らかい足場などを選んで歩くことをお勧めします。足に痛みがあるときに無理して歩くことはお勧めしません。運動処方には年齢、性別、活動性、骨粗鬆症の重症度など考慮して選択するのが良いでしょう。



本日のポイント

適切な食生活、
適度な運動は
骨粗鬆症予防になります。

性的少数者の方々へ

当院では性的少数者の方々にも人権、プライバシーに配慮した上で適正な医療が行えるよう配慮しています。その際にはご本人の意志を最優先に対応させていただきますが、保険登録上の性別は変更できません。

また他の方々への配慮も必要なため、以下の原則に基づき、診療させていただくことをご了承くださいようお願いいたします。

外来では
ご本人の希望される性別に基づき、保険上可能な限りの診療を行います。

入院では
他の入院患者さんのご了解が必要と判断された場合、受け入れ準備が整うまで個室への入院とさせていただきます。その際には個室料のご負担をお願いいたします。

主旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。尚、ご質問等がありましたら、ご遠慮なくスタッフへお問い合わせ下さい。

人の動き

採用(3月)
関田 洋子 看護部



野菜をカットしている様子

下処理室(仕込みの部屋)に入るとサクサクサク、サクサクサクとリズムカルに野菜をカットする包丁の音が耳に入ってきました。まな板の前に置かれた二つの青いザルには、葉野菜がたくさん入っています。夕食の仕

職場紹介



栄養部 厨房



厚焼き卵を作っている様子

込みが始まっています。この日の献立は、冷やしあぶに大学いも。厨房では、男性の調理師さんが大学いも用のさつまいもを揚げた後、フライパンの温度を確かめながら厚焼き卵を焼き始めまし

た。夕食の配膳時間は午後6時。きまった時間においしい食事を患者さんに届けようと手元に集中し、手際よく調理されていきます。

厨房のまとめ役である栄養士の山崎さんにお話を伺いました。



厨房の職員
(前列右から2番目が山崎さん)

患者さんからお礼の言葉

しを伺いました。

が大学ノートにたくさん