

骨を強くする食生活



今回は、骨を強くする食事について紹介します。
骨は加齢とともに量が減少し、もろくなって骨粗しょう症になりやすくなります。特に女性は閉経後、骨量の減少が加速します。骨は一生を通じて常に新しいものが作られ、また壊されているので、骨粗しょう症の予防のためには、骨を丈夫にする食品を取り入れることが大切です。

①カルシウムを多く含む食品を積極的に摂取しましょう

カルシウムは、みなさん御存じの通り、牛乳・乳製品に多く含まれています。日本人の1日のカルシウム摂取量目標は600mgとされています。牛乳200mlにはカルシウム220mg、ヨーグルト100gにはカルシウム120mgと豊富に含まれています。

他に小魚や野菜・大豆製品（豆腐）にも多く含まれています。さまざまな食品を組み合わせ、カルシウムを補う事が大切です。

②ビタミンを摂りましょう

ビタミンD、Kには、体内でのカルシウム吸収を助ける働きがあります。ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やキノコ類に多く含まれます。また、日光を浴びることで私たちの皮膚でも合成できますが、不足しないよう食事から十分量を摂るようにしましょう。ビタミンKは、骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆や青菜に多いビタミンです。

そのほかにも様々なビタミンが骨の形成には関わってきます。多くの食品を幅広くとることににより、補うことが出来ます。

③リン、塩分、カフェインの摂り過ぎに注意しましょう

こんにちは 外来スタッフです

リンとは主に、インスタント食品や肉・魚の加工食品に多く含まれるミネラルです。リンを過剰にとる食事を長期間続けた場合、骨量や骨密度が減る可能性があるといわれています。丈夫な骨のためにカルシウムをしっかりとることも大切ですが、一方でリンをとり過ぎないことも大切となります。

カフェインを多く含む食品も、摂り過ぎるとカルシウムの吸収を妨げる恐れがあります。骨の健康のために、インスタント食品や加工品、カフェインを多く含む飲み物の取りすぎには注意しましょう。

食生活とともに適度な運動も大切となります。適度な運動をすることで骨が強くなります。春になりこれから少しずつ暖かくなってきます。無理のない程度で散歩にでもかけてみませんか？

(管理栄養士 東浦 のぞみ)

現在、私たち外来看護部のスタッフは、看護師10名、看護助手6名の計16名で、日々の外来診療の介助のほか、検査や手術の介助を行っています。

病院では、多くの場合、外来が窓口となつて診療がスタートしますので、私たちが、日頃より患者さんからお気軽に声をかけただきやすい存在でありたいと思っております。

外来診察で医師に十分にお話を伝えることができなかったことや、検査についての希望・ご質問などはもちろんのこと、ご家族さんなど、困っておられること、自宅での介



新しいスタッフ紹介

ケアワーカー 山口 武彦	看護師 南部 結衣	リハビリテーション科 西川 将史
ケアワーカー 末永 祐大	看護師 森井 祐衣	看護師 中村 洋子
ケアワーカー 田中 雄士	看護師 木津 真咲	看護師 高橋 明子

よろしくお願いいたします

看護の日記念イベント 健康まつり開催のお知らせ

「マキノ病院 健康まつり」
テーマ 「質の高い睡眠で 生き生きとした毎日！」

日時 5月16日(金) 10時～13時
場所 マキノ病院玄関テラス・外来待合
（多数の方のご参加を お待ちしております）



(昨年開催した健康まつりの様子)

またまだ行き届かないところもありますが、これからも患者様とのコミュニケーションを大切にして、少しでもお役に立てるよう努力していきたいと思っております。

顔なじみの幅広い年齢層のスタッフが揃っております。どうぞお気軽にお声かけください。

小児予防接種の予定 (4月・5月)

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分				
4月	1日(火)	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25日(金)
5月	2日(金)	9日(金)	16日(金)	23日(金)	27日(火)
	30日(金)				

マキノ病院理念 マキノ病院は、患者様中心の医療と福祉を实践し、患者様およびご家族の信頼と満足を得ることにより地域の皆様に安心していただける環境の創造を目指します。

健康教室のご案内

『糖尿病』

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

「糖尿病とは」
平成26年4月17日(木) 午後3時30分～

「糖尿病と合併症」
平成26年5月15日(木) 午後3時30分～

場所：2階図書室
どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)