おさふね通信

Vol.155
<2021年5月>

内科、リウマチ科、透析内科、
糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

医療法人社団　仁明会
おさふねクリニック
TEL.0869-26-8080

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:30	○	○	○	○	○	○
16:00〜19:00	○	／	○	／	○	／

休診日：日曜・祝日（急患は、電話でご相談ください）

最新情報はウェブサイトへ！

www.osafune-clinic.com

受診案内

予約制です

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。
受診希望の方はご相談ください。

診療科	担当医	診療日	診療時間
整形外科	難波 良文先生	5月12日(水)	17:00〜19:00
		5月26日(水)	
	片山 信昭先生	5月 1日(土)	9:00〜12:00
		5月15日(土)	
脳外科	南 政博先生	毎週月曜日	16:00〜19:00
		毎週金曜日	
		毎週火曜日	10:00〜13:00
		5月 6日(木)	
		5月 8日(土)	
		5月20日(木)	
		5月22日(土)	
内視鏡（胃カメラ）	石山 修平先生	5月12日(水)	9:00〜11:00
		5月26日(水)	
		5月29日(土)	
	藤村 宜憲先生	5月22日(土)	9:00〜12:00
	原田 馨太先生	5月 8日(土)	9:00〜12:00
フットケア（血管外来）	森田 一郎先生	5月 1日(土)	15:00〜16:00
		5月15日(土)	

寝たきりにならないために

骨粗鬆症による骨折を予防しよう!

骨粗鬆症は自覚症状がなく、放置されがちです。つまずいて手をついた、などのわずかな衝撃でも骨折しやすいのが、骨粗鬆症です。骨折が原因で寝たきりになることも少なくありません。検査を受けて骨粗鬆症を早く見つけ、骨折しないための予防に心がけることが大切です。

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは?

骨の量(骨密度)が減り、骨の質(骨質)が悪くなることで、骨がもろくなり骨折しやすくなる骨の病気です!骨を鉄筋コンクリートの建物とすると、骨密度はコンクリート、骨質は鉄筋(柱)に例えられます。骨は新陳代謝(作る壊すを繰り返す)で作られていますが、骨粗鬆症ではこのバランスが崩れ、骨がもろくなります。閉経や加齢に伴う女性ホルモンの分泌減少、カルシウム摂取不足や運動不足などの生活習慣が原因とされています。

どんな検査をするの?

レントゲン、骨密度、血液検査(骨代謝マーカー)などを行います。50歳以上の方、閉経後の方は、検査をお勧めします。

骨折予防のポイント!

①治療は根気よく続ける

お薬には、骨を壊すのを抑える薬、骨を作るのを高める薬、新陳代謝を整える薬があります。骨粗鬆症の治療は、1年、2年といった息の長い治療で効果が現れます。痛みが消えた、骨密度が上がらないからと治療を中断しないようにしましょう。

②骨密度を低下させない食事をとる

●カルシウム:骨の量を増やす

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品

●ビタミンD:カルシウムの吸収を良くする

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵

●ビタミンK:骨の質を高める

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツ

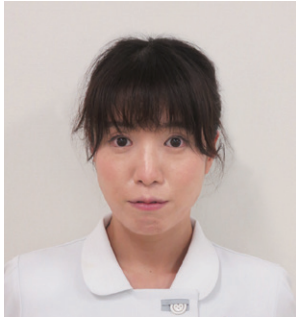
③日光浴と運動をする

日光にあたると体内でビタミンD が作られます。
また、運動や筋力トレーニングは骨に刺激を与え、骨を強くします。

④転ばないように家の中を整理整頓する

意外にも転倒の多くは、住み慣れた家の中で起こっています。
●床に物を置きっ放しにしない。
●玄関などの段差は、台を置いて段差を小さくする。
●滑りやすい靴下、スリッパを履かない。
●浴室やトイレ、階段に手すりや滑り止めを設置する。
●寝室の枕元や廊下の足もとに照明を設置する。

New Face〈新しい仲間がふえました〉



<看護師> **松本**（まつもと）

皆様のために一生懸命に努力してまいりますので、よろしくお願いします。

お知らせ

発熱外来について　完全予約制

完全予約制のため、お電話でご予約ください。担当医・診療時間が変更になる場合があります。当番日を除く祝祭日の診療はありません。

発熱・風邪患者さんの診療は下記時間帯に第２診療棟で行います。

診療時間	月	火	水	木	金	土
13:30-15:30	小寺 中村	小寺 中村	小寺 中村	中村	小寺 中村	小寺 中村

● ３月から午後の診察後（19：00 以降）発熱外来を休止します。
● 昼も都合により休診の場合がありますので事前に電話にてご予約をお願いします。

Exercise

ポッコリお腹を引き締めよう!

腹筋を刺激することで期待できる効果は3つ。

1. お腹の引き締め!
2. 基礎代謝アップで脂肪を燃焼!
3. 腸を適度に刺激し便秘解消!

椅子に座ってテレビを観ながらでも行える運動です。早速、今日から行いましょう!

1

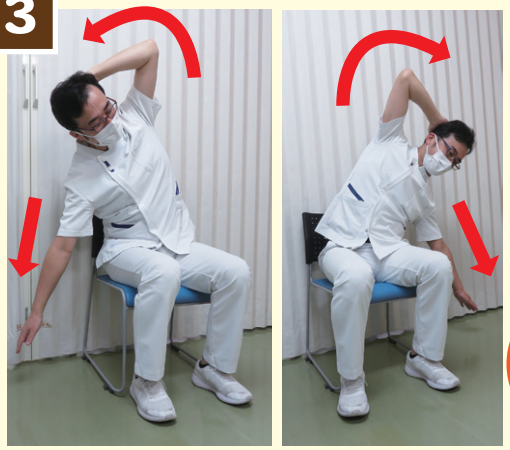
左右10〜15回ずつ

背もたれに背中をつけて座り、お腹と太ももを近づけるように膝を高く上げます。

2

頭の後ろで手を組み、背すじを伸ばします。上げた膝と反対側の肘を近づけ体を捻ります。

3



左右10〜15回ずつ

片手は頭の後ろのまま、反対の手を下におろします。下した手を床に近づけるように体を真横に倒します。

4

リズミカルに20回

背中を背もたれにつけ、両足を前に伸ばし、上下を入れ替えながらハサミのように足を閉じたり開いたりします。

お腹に力が入るタイミングで息をフーッと吐きながら行いましょう。