

ぬましん健康友の会 たより

復刊第2号 2012年7月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋表の原所)



友の会 会津温泉への旅

「楽しい」「美味しい」

「お土産」で福島を応援

楽しみながら原発事故の被害が大きい福島を励ますため、ぬましん健康友の会は6月3日から2日間、福島県会津温泉などを旅行しました。その旅行記です。(鈴木)

最高の天気
30人の旅
朝まで降っていた雨



乾杯!踊りも飛び出した宴会



昔ながらの宿場町である大内宿

も上がった6月3日、ぬましん健康友の会の30人は、福島県会津地方へむけ出発しました。東京を過ぎると太陽も顔を出し、最高の旅行日となりました。

お昼に会津温泉に着き、昼食後は武家屋敷を見て、酒蔵で地酒を楽しみ、会津の奥屋敷の東山温泉ホテルに到着。早速、温泉を楽しみました。

旅先でも食事の不安を感じる人も

お風呂場である会話を耳にしました。「子どもに食事を食べさせるのは心配だ」と言う子ども連れの30過ぎの父親に、その同僚が「心配ないよ。ちゃんと検査しているから」と。楽しいはずの旅行でも放射能への不安があることを目の

あたりになりました。

歌に踊りに酒に

サー、楽しみにしていた夜の食事です。歌に踊りと酒も入り、楽しい交流の一夜となりました。

翌日、昔ながらの宿場町である大内宿を散策し、塔のへつりへ移り、昼食をとりました。

風評被害に負けるな

余中道の駅で買い物を楽しみにしていた私たちはビックリ。山菜、野菜が一つもなく、加工物だけなのです。店の人の聞いてみると「風評被害でまったく売れない」とのこと。それでも私たちはおみやげをたくさん手に帰宅の途につきました。

骨粗しょう症にならない術

沼診・健康幸座

江古田沼袋診療所 師長 小林八百子

高齢女性は 2人に1人

骨量（骨密度）は30歳代後半をピークに年齢とともに自然に減少します。特に女性は閉経後70歳を越えると2人に1人の割合で骨粗しょう症になります。男性に比べ約3倍も高くなっています。

原因は いろいろ

骨粗しょう症は病気が原因であったり、体重減少、運動不足、喫煙、コーヒーやアルコールの過剰摂取が影響すると言われています。

すぐ骨折 要介護に

年をとると多くの人は筋力やバランス能力が衰え、転びやすくなります。手や

足などの部分を骨折しても不自由となりますが、特に大腿骨頸部骨折から要介護状態になる危険性がとても高いです。

定期的な 骨量測定を

骨粗しょう症を診断するために重要な検査は、骨密度測定（レントゲンや超音波検査）です。骨粗しょう症と診断された患者さんには一般的に薬物療法を行いながら、年1回骨密度の検査を実施し、治療の評価をします。

日常生活で 骨作り

薬を服用するだけでなく、日常生活で注意してもらいたいとても大切なことがあります。骨粗しょう症の予防の三原則「食事」「運動」「日

光浴」です。

「食事」 ビタミンD・K

骨の原料になるカルシウムや骨の新陳代謝を助けるビタミンD・Kなど骨の健康を守る栄養素を食べましょう。

「運動」

骨に負荷をかけ

骨密度の増加に効果のある転倒予防体操やウォーキングなどを日課にしましょう。

「日光浴」

太陽の力で作る

適度に太陽の光を浴びてビタミンDを体の中でたくさん作りましょう。骨粗しょう症を予防し、転ばない生活術、骨折しにくい体づくりで健康寿命を延ばしましょう。

江古田沼袋診療所 診療案内

2012年7月～9月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器) 横田	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) (胃腸科) 澤田	(内科) 関川	(内科) 中江
		(往診) 曾我部		(往診) 木村	(往診) 曾我部	
午後 13:30～ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 坂本	休診

電話 03-3387-3424 中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階 (沼袋バス通り沿い)
訪問診療・鼻から入れる胃内視鏡・エコー・骨密度測定・禁煙外来