

県広報コンクールの4部門で入賞

部門	賞	作品名
広報紙(町村部)	入選	広報とうごう 平成27年4月号(写真①)
写真(組み写真)	奨励賞	広報とうごう 平成27年12月号4~5ページ「第33回文化産業まつり」(写真②)
ウェブサイト(町村部)	奨励賞	東郷町ウェブサイト
映像	入選	とうごうチャンネル「再発見・キラリと光る魅力のとうごう~開設とうごうチャンネル~」(写真③) ※平成27年10月放送



「高」、マイナス4以上マイナス1未満

●自己チェック

●閉経：骨の量を保つのに役立つ女性ホルモンが減少するため。
●ダイエット：カルシウムなどの栄養が不足し、骨が弱くなるため。
●そのほか、運動不足、喫煙、過度の飲酒、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病も原因になります。

●原因
・加齢：腸でのカルシウムの吸収が悪くなるため。
・閉経：骨の量を保つのに役立つ女性ホルモンが減少するため。
・ダイエット：カルシウムなどの栄養が不足し、骨が弱くなるため。

●予防

①食事：骨をつくる栄養素となるカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を多く含む食品(牛乳、乳製品、魚介類、大豆製品、葉物の野菜など)を積極的に取りましょう。多くの種類を少しずつ食べるのが理想的です。
②運動：垂直方向の力が加わると、骨は強くなります。ウォーキング、階段の上り下り、スクワットなどの運動が効果的です。

無理はせず、できる範囲でバランスの取れた食事や適度な運動を心がけ、健康な生活を送りましょう。

●自己チェック

●閉経：骨の量を保つのに役立つ女性ホルモンが減少するため。
●ダイエット：カルシウムなどの栄養が不足し、骨が弱くなるため。
●そのほか、運動不足、喫煙、過度の飲酒、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病も原因になります。

①食事：骨をつくる栄養素となるカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質を多く含む食品(牛乳、乳製品、魚介類、大豆製品、葉物の野菜など)を積極的に取りましょう。多くの種類を少しずつ食べるのが理想的です。
②運動：垂直方向の力が加わると、骨は強くなります。ウォーキング、階段の上り下り、スクワットなどの運動が効果的です。

●予防

□背中や腰が痛み、動作がぎこちないように感じる

骨粗しょう症について

骨粗しょう症は、骨の強度が低下し、折れやすくなる病気です。日本には患者が約1,300万人いると推計されています。患者の男女比は1対3で、高齢になるほど増えます。病気が進行すると背骨や太ももの付け根が折れやすくなり、要介護や寝たきりの原因となるため、注意が必要です。

は「中」、マイナス1以上は「低」です。また、次の項目に当てはまる人は、背骨を骨折(圧迫骨折)している可能性があります。当てはまる人は整形外科を受診してみましょう。



ドクター久保の
健康ワンポイント
アドバイス!

東郷診療所所長の久保奈津子です。