



骨粗しょう症について

栄養科 管理栄養士からのお話



近頃、あなたの周りに脚や腰を骨折してしまった、という方はみえますか？
それは「骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気」骨粗しょう症が原因のひとつにあげられます。
特に閉経後の女性はリスクが高いといわれています。

骨折は、要介護状態や寝たきりの原因となり生活に及ぼす影響が大きいので、若いころからの骨粗しょう症予防や治療は重要です。

骨粗しょう症には、現在の骨の質や強さ、食事、運動などさまざまな要因が関わっています。
その中で今回は栄養に関わるお話をさせていただきます。

① 骨粗しょう症や骨折の予防のために “適正な体重を維持すること”

痩せすぎ、太りすぎはどちらも骨折リスクを高めます。無理なダイエットや好きな物ばかりを好きなだけ食べる。そんな自由な食生活は、いつか自分の身体に返ってくるでしょう。適正な体重を維持するためには自分に合ったエネルギーやたんぱく質を摂取することが大切です。

② 骨の成長や維持を目的に “必要な栄養素をしっかりとること”

エネルギーやたんぱく質を摂取したうえで、“重要となる栄養素”があります。
それは、みなさんご存知の通り、チーズや牛乳、小魚などに含まれるカルシウム、

そして、きのこ類などに含まれるビタミンDや納豆などに含まれるビタミンKです。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、ビタミンKは骨の健康を維持するためには不可欠です。人間の身体は世の中と同じ、お互い助け合ってつくられているのですね。

今の自分に必要な栄養を取り入れることが、将来の自分の生活を守るために大切なことかもしれません。

まずは、自分の現在の骨密度を把握するところからはじめてみませんか？



新しい骨密度装置を 導入しました！



金山病院では、令和3年8月より「**骨ドック**」を受けられるようになりました。
また、健診時のオプションや、受診時にも検査することができます。
気になる方は、お気軽にご相談ください。

★このような方におすすめです！

- ・50歳以上の女性
- ・運動不足の方
- ・喫煙されている方
- ・骨折歴のある方
- ・骨粗しょう症と診断された、
または、診断された家族がいる方



大切なお知らせ

下呂市立金山病院診療体制表

下記のとおり診療します。第1・3土曜日の午前中は小児科と歯科のみ診療します。(ただし第1・3土曜日が祝日及び年始にあたる場合は診療を行いません。)※急患の場合にはこの限りではありません。

令和3年8月1日現在

区分		月	火	水	木	金	土	備考
内科系	1診	木村	本田	木村	木村	木村	—	受付時間 12:00まで
	2診	本田	酒井	本田	廣瀬	本田	—	診察時間 8:45～12:00
循環器専門外来		—	—	—	※1ハートセンター	—	—	第2木曜日(予約制)
外科系	1診	須原	古田	古田	古田	古田	—	受付時間 12:00まで
	2診	腫瘍外来	10時まで大野 10時から杉山	10時まで須原 10時から田中	10時まで高野 10時から須原	10時まで杉山 10時から高野	—	診察時間 8:45～12:00
乳腺外来		—	古田	古田	古田	古田	—	予約制(午後は火・水・木のみ)
禁煙外来		—	古田	古田	古田	—	—	予約制(午後のみ)
痔核外来		須原	—	須原	須原	—	—	須原医師の外科診療時間のみ
小児科	1診	棚橋	棚橋	棚橋 午後休診	棚橋	棚橋	棚橋 (第1・3のみ)	受付 午前 11:00まで 午後 15:00まで 診察 午前 8:45～12:00 午後 13:30～15:30 ※水・土 受付 11:00まで 診察 12:00まで
耳鼻咽喉科	1診	渡邊 (午前)	—	—	早野 (午前)	—	—	受付 11:00まで 診察 9:00～12:00まで
歯科口腔外科		佐木	佐木	佐木 南谷	佐木	佐木 畠山	南谷 (第1・3のみ)	■初診 月～金 受付 11:30まで 診察 8:45～12:00 ■再診 予約/月～土曜日 月～金 8:45～12:00 13:30～17:00 土 8:45～12:00
泌尿器科(人工透析)		○	○	○	○	○	○	★外来診療の休診日は、土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)となります。
リハビリテーション科		○	○	○	○	○	—	
検査等	腹部エコー	—	木村	—	本田	—	—	★受付時間と開始時間について、再来機の受付開始は、7時50分からになります。診察券のない方、お忘れの方、新患者さんは「①受付」で8時15分から受付します。 ※1 第2木曜日は、ハートセンターの医師の診察となります。
	上部内視鏡	—	木村	—	本田	—	—	
	下部内視鏡	○	○	○	○	—	—	



下呂市立金山病院

〒509-1693 岐阜県下呂市金山町金山973番地
TEL 0576-32-2121 / FAX 0576-34-0006
<http://www2.city.gero.lg.jp/HP/kanayamahospital/>

