

ぱるす

春号

Vol.8

だより



PALS
Pharmacy And Living essential Shop

骨粗しょう症って何？

骨のことを気にしたことありますか？

「年をとって背中が丸くなった」「背が低くなった」「腰が痛い」などの症状があらわれたら骨粗しょう症かもしれません。

元気で、長生き、快適で楽しい生活をするために日ごろのちょっとした心がけで予防できます。

パルスだより春号を参考にしてください。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

骨粗しょう症とは？

骨の量が減って、骨が弱くなることで骨折しやすくなる病気です。70歳以上の男女にみられる老人性の骨粗しょう症と50~70歳くらいの閉経を迎えた女性にみられる閉経後骨粗しょう症があります。

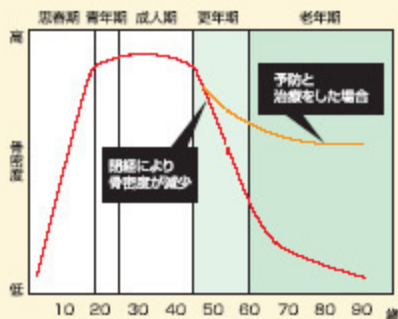


どのような症状？

胸や腰、背中の中の骨が体重を支えきれなくなり、痛みや変形、身長の高縮がおこります。また、骨がもろくなり手首、肩、背骨、足の付け根などに骨折をおこしやすくなります。

女性に多いので注意！

女性はもともと男性に比べ骨量が少ないのに加え、閉経により女性ホルモンが低下します。そのため閉経後には、急に骨量が減ります。



骨は作りかえられている！



骨は絶えず新しく生まれ変わっています。古くなった骨はこわし、この部分にカルシウムを原料として新しい骨をつくるのです。この「こわす」と「つくる」のバランスが崩れ、「こわす」働きが強くなってしまうと骨の量が減ってしまいます。また、骨を作る材料であるカルシウムの量が十分でない場合も、骨を「つくる」働きが弱まってしまいます。

骨粗しょう症を防ぐには

日常生活でのポイント

- ① 骨の材料となるカルシウムを
たくさんとりましょう

▶ 1日600mg以上(高齢者は800mg以上)



- ② 適度な運動をこころがけましょう

▶ 運動することで骨密度を上げ筋肉をつける
ことで転倒防止になります

- ③ 適度日光浴をおこないましょう

▶ 紫外線により体内でもビタミンDが作られます
木陰で散歩するとよいでしょう



よくある質問

Q

骨粗しょう症の治療が必要になるのは、
どんな症状あらわれですか？

A

閉経後・高齢になり背が低くなった
とき、腰や背中痛みが生じてきた
とき、一度骨密度を計り骨の健康状
態を知っておくとよい



栄養コーナー

カルシウムの多い食品を効率良く食べましょう!

Caを多く含む食品

牛乳

コップ1杯:200mg



豆腐

半丁:180mg

ほうれん草

1/4束:168mg



脱脂粉乳(大さじ2杯):330mg

桜海老(大さじ1杯):52mg

骨作りに必要な栄養素を積極的に摂りましょう!

多く含まれる食品

Caを多く含む食品

ビタミンD



しめじなどのきのこ類



鮭などの魚類

マグネシウム



アーモンド



ひじき

Caの流失を防ぐ

ビタミンK



ほうれん草



納豆

イソフラボン



大豆製品



Caを上手に

蛋白質



ささ身



卵

摂り過ぎに注意しましょう!

インスタント食品

インスタント食品に含まれる保存料の原料はリンです。リンは歯や骨を作るために必要ですが、摂り過ぎてしまうと、逆に歯や骨を溶かしてしまいます。



アルコール

アルコールは胃や腸の粘膜を荒らしてしまうので、カルシウムの吸収が低下してしまいます。



春になったら散歩に出かけ日光浴を楽しみましょう。

取扱店: 桑園店



¥29,800(店頭価格)

※各種、介護用品
お取り扱いしております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

Ca強化食品を上手に利用しましょう。



1枚に200mgのカルシウムが含まれたお煎餅です。

(12枚入り) ¥330(定価)

編集者の声



パルス薬局桑園店
薬剤師の廣橋です
春号は骨粗しょう
症をテーマにしま
した。
特に女性のかた必
見の内容です



パルス薬局桑園店
栄養士の石川です。
今回の春号から栄
養コーナーが加わ
りました。少しでも
役立てていただけ
たら嬉しいです。



パルス薬局桑園店
薬剤師の相馬です。
春号を担当する事
で骨の大切さをよ
り詳しく知る事が
でき、とても勉強に
なりました。