



友愛便り

10月8日は「骨と関節の日」です！

一年365日、ほとんどの日に何らかの日が制定されています。私の誕生日10月1日はキリが良いからか「メガネの日・コーヒーの日・ネクタイの日」など、20以上の記念日に当たっていました。

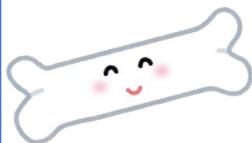
さて10月8日は何の日かご存じでしょうか。十と八を組み合わせた「木の日」の他に「骨と関節の日」があります。骨の「木」に困んだらしいのですが、あまりセンスの良いネーミングではないですね。我々整形外科医でも知っている人は少ないのではないのでしょうか。

とはいえ、ヒトが生きていく中で、「骨」「関節」は非常に重要な役割を果たしています。2本足で立ち、歩行できる。しなやかな指で緻密な動作する。仕事やスポーツで自由に使いこなせる体や手足はヒト独特のもので、その運動ができるのも「骨」「関節」が筋肉を介してうまく働いてくれるからです。骨や関節に何かしら不具合があれば、うまく生活できなくなってしまいます。



院長 長濱史朗

整形外科は、まさにこの運動器官の病気とけがを扱う医学です。この日をきっかけに骨と関節の重要性を意識し大事に思い、不具合があれば整形外科医を受診してみてください。これからも健康で動ける人生を送るために。



「ロコモ(運動器症候群)」をチェックしてみよう！

骨・軟骨・椎間板・筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ・歩く」といった機能が低下している状態を、ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）といいます。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたりすべったりする
- ③家のやや重い仕事が困難（布団の上げ下ろしなど）
- ④階段を上がるのに手すりが必要
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまると「ロコモ」の心配があり、進行すると介護が必要になるリスクが高まります。骨粗しょう症の予防や適切な治療で運動器官の衰えを防ぎ、ロコモ対策を心がけるようにしましょう！



《病院理念》

私たちは医療を通じて健康で心豊かな社会の実現を目指します

《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

「骨粗しょう症」を予防して健康で元気な生活を！

「骨粗しょう症」とは？

長年の生活習慣などにより、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症になると、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなってしまいます。その結果、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなり、寝たきりや要介護の原因となります。

骨の健康を守り、自在に動ける身体を保つには、カルシウムをはじめとした骨をつくる栄養素を日々の食事ですっかりとり、適度な運動を行うなど生活習慣を改善することが大切です。

骨を強くする日常生活の3原則

① バランスの良い食事を心がけましょう

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨を強くする栄養素をとりましょう。

●カルシウムを多く含む食品



●ビタミンDを多く含む食品



●ビタミンKを多く含む食品



※ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、ビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けてくれます。

② 運動で強い骨を作りましょう

運動不足は骨の密度を低下させます。運動して骨に負荷をかけることで、骨は自分自身を強くしようと働いてくれます。散歩やウォーキングから始めてみましょう！

③ 日光浴で骨を強くしましょう

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、太陽の光(紫外線)を浴びることで体の中でも作り出すことができます。夏場の木陰で30分、冬場は手や顔に1時間程度、太陽の光を浴びるだけでも効果があります。

編集後記



日常の生活活動量アップで健康に！

特別な運動をしなくても、日常生活を活動的にすることで骨は丈夫になります。例えば、炊事、洗濯、掃除、をするために立ったり、座ったり、絞ったり、拭いたり、あるいは買い物に出歩くことなどによって、筋力も強くなり、骨もしっかりしてきます。無理のない活動的な生活習慣は、骨粗しょう症だけでなく、生活習慣病や老化の防止にも役立ちます。毎日を楽しく、感謝して、いきいきと生活しましょう！

友愛会病院 広報委員会

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。 <http://www.sanwakai.jp/>