

お知らせ

総合保健医療センターでキャッシュレス決済が利用できます！

総合保健医療センターの健診と休日・平日夜間急病診療所でキャッシュレス決済を導入いたしました。クレジットカードや電子マネー、各種コード決済でのお支払いが可能になりましたのでご利用ください。



キャッシュレス決済でご利用いただける料金は次のとおりです。

◆総合保健医療センターでお支払いできる料金
人間ドック等の各種健診の受診料

◆休日・平日夜間急病診療所でお支払いできる料金
診療費、文書料 ※診療日当日のお支払いに限る

総合保健医療センターと休日・平日夜間急病診療所で利用できるキャッシュレス決済が異なります。利用の可否は窓口でご確認ください。

ご注意ください！

窓口でご入金(チャージ)、現金と併用での支払いはできません。駐車場の料金は現金払いのためお車で越す場合はご注意ください。

当センターで 利用可能なキャッシュレス決済(一部)

◆クレジットカード決済(一括払いのみ)



◆電子マネー決済



◆各種コード決済



活動報告

第41回 新春春日井マラソン大会2023に参加しました！

令和5年1月8日に開催された第41回新春春日井マラソン大会2023に健康管理事業団から有志11名が参加しました。毎年参加している人、今回が初参加の人、それぞれが目標をもって参加し、全員が10kmの部を無事完走することができました。

マラソンの魅力って

マラソンは、野球やサッカーなどと違い、ただ走るだけ。時間、場所を選ばず、自分の時間が空いたときに練習できるので続けやすいスポーツです。

また、継続することで必ず記録が伸びるので、成長を実感しやすいのも魅力の一つです。「長い距離を走るの辛そう…」と思う方もいるかもしれませんが、辛くなったら歩き、余裕がでてきたら走る、この繰り返しで良いのです。

天気が良く、適度に風が吹いていれば気分もリフレッシュし、精神的にも健康になります。是非皆さんも一度走ってみませんか。

(保健センター・大橋功男)



継続して運動する習慣ができました

マラソンを始めたのは先輩に「一緒に走ろうか」と声をかけられたのがきっかけでした。学生時代はほぼ運動をしておらず、最初は少しの距離でも辛かったですが、平日のお昼休みに毎日15分走るのを習慣にし、継続していくうちに、気が付いたら長い距離も走れるようになりました。

私の場合、周囲と一緒に走ってくれる仲間がいたことが継続できた要因だと思います。ふとした瞬間、体力がついたことを実感でき続けてよかったです。

(総合保健医療センター・藤牧爽花)



新発健 vol.16

令和5年7月号

春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康管理事業団
TEL: 0568-84-3060

バックナンバー



「新発健」は、健康に関する情報をお届けします。



健診時に身長を測ると、「若いころに比べて5センチも背が低くなったのよ」と言われる受診者がいます。それは「骨粗しょう症」のサインかもしれません。

骨粗しょう症は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、つまづいて手をつくなどの些細な動作で骨折するなどして発見されることも多い病気です。

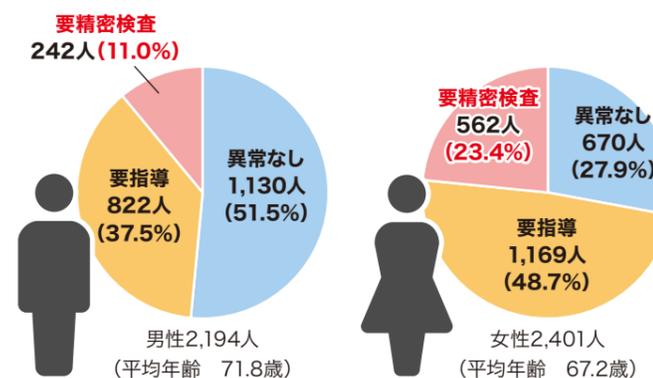
高血圧や糖尿病といった生活習慣病の人に比べ、対策がおろそかになりがちな骨の健康対策について、ご紹介します。

健診ではどのくらいの人に骨密度低下が見つかったの？

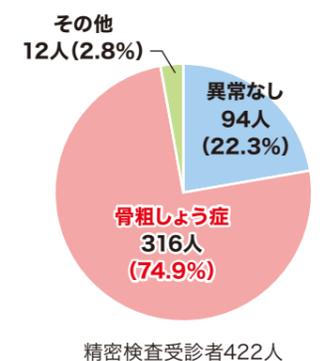
令和3年度に、当センターで骨密度検査を受けられた方は4,595人、そのうち804人が「要精密検査」、1,991人が「要指導」と判定されました。男性と女性を比較すると、女性のほうが「要精密検査」の割合が高く、異常なしの割合が低いことが分かります(図1)。実際、骨粗しょう症は女性に多い病気です。特に閉経後の女性は注意が必要です。

骨密度の精密検査を受けられた方は422人、その結果「異常なし」が94人、「骨粗しょう症」と診断された方が316人でした(図2)。

令和3年度 骨密度検査結果 (図1)

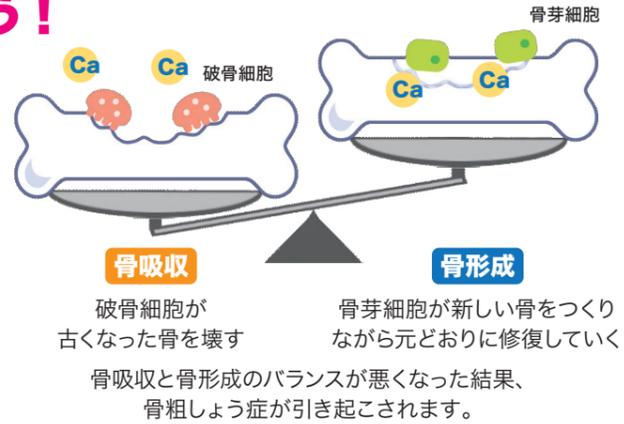


精密検査結果 (図2)



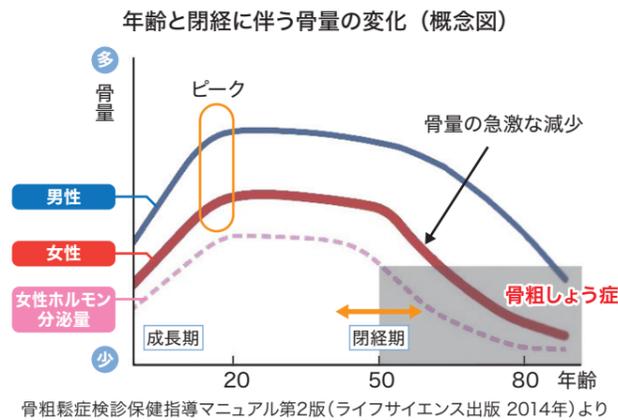
骨粗しょう症について知ろう！

骨は一見変わっていないようにみえますが、皮膚や髪の毛と同じように、新陳代謝を繰り返しています。健康な骨では、骨吸収(骨を壊す働き)と骨形成(骨をつくる働き)のバランスが保たれていますが、加齢や閉経、極端なダイエットや運動不足などにより、このバランスが崩れ、骨を壊す働きのほうが上回ることで、スカスカになってもろくなる状態になる病気を**骨粗しょう症**と言います。



骨の強さは「骨密度」+「骨質」です

骨の強さは、骨の量(骨量、骨密度)と骨の質(骨質)で決まります。骨の成分はカルシウムだけでなく、コラーゲンなどの組み合わせによってできており、コラーゲンは骨の強度を支える重要な役割を果たしています。骨を強くするにはカルシウムで骨量を増やすだけでなく、コラーゲンで骨質を高める必要があります。



背中が丸くなっていませんか？

骨粗しょう症は、骨がスカスカになることで骨折しやすくなります。知らぬ間に背骨の骨がつぶれて圧迫骨折することにより、身長が縮んだり、背中が丸くなっていることもあります。

健康な人の骨 骨粗しょう症の人の骨

骨量は20歳前後でピークを迎えた後、年齢を重ねるにしたがってどんどん減少していき、とくに女性の場合、閉経を迎えるあたりから急激に骨量が減少していき、骨粗しょう症になると骨がもろくなるため骨折しやすくなります。高齢者の骨折は寝たきりや要介護状態になりやすく、健康寿命を延ばすためにも、男女ともに40歳を過ぎたら自分の骨量を把握し、骨粗しょう症にならないための早めの対策をとりましょう。

骨密度検査を受けよう

主に健診で用いられる簡易的な方法で、かかとの骨に超音波を当てて骨の量(骨量・骨密度)を測定する検査です。

検査結果は若い人の平均値(YAM ※)と比べて何%あるかで示されます。

※YAM(Young Adult Mean)「若年成人平均値」とは20歳から44歳までの健康な女性の骨密度の平均値を若年成人平均値と設定したものです。この年代の成人期が最も骨量が高い傾向にあるため基準値とされています。また男性が同数値を基準値として用いることに関して基本的な問題ありません。

<p>異常なし YAM90%以上</p> <p>正常値です。骨量の減少を少しでも食い止める生活をしましょう。</p>	<p>要指導 YAM80~89%</p> <p>やや低下しています。生活習慣の改善を意識しましょう。食生活を見直し、運動を取り入れましょう。</p>	<p>要精密検査 YAM80%未満</p> <p>詳しい検査が必要です。医療機関を受診し、骨粗しょう症と診断された場合は、治療を始めましょう。</p>
---	---	--

骨粗しょう症を防ごう！

カルシウムが足りていません

丈夫な骨を作るうえで欠かせないのがカルシウムですが、日本人の食生活では不足しがちです。成人が一日に必要なカルシウムの推奨量は600~800mg程度ですが、すべての年代において一日当たりの平均摂取量が、目標とする推奨量に、男性では100~300mg、女性では100~200mg足りていないことがわかります。(図3)



予防・改善のポイント

食事

カルシウム(Ca)をいろいろな食品からとりましょう

普段の食事にカルシウムの多い食材を「ちょい足し」しましょう。

- 間食にヨーグルト(120g:Ca144mg)やチーズ(20g:Ca126mg)を摂る
- お好み焼きやハンバーグ、ポテトサラダなど、混ぜ合わせるものにスキムミルク(10g:Ca110mg)を足す
- サラダやごはんには桜エビ(5g:Ca100mg)やしらす干し(10g:Ca52mg)、ごま(9g:Ca108mg)をふりかける
- 味噌汁に小松菜(50g:Ca85mg)、モロヘイヤ(50g:Ca130mg)などカルシウムの多い食材を加える

◆カルシウムの吸収を助けます

ビタミンD 干しシイタケ、鮭やマグロなど
ビタミンK 納豆や海藻など

◆骨のコラーゲンの劣化を防ぎ「骨質」を高めます

ビタミンB6 魚介類、鶏ささ身、レバー、豆類、さつまいもなど
ビタミンB12 レバー、貝類、チーズなど
葉酸 葉物野菜、レバー、豆類など

欠食や偏った食生活にならないよう、1日3食、栄養バランスをととのえることも大切です。

習慣

適度に日光浴をしましょう

日光に当たることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で合成されます。

運動

運動を取り入れましょう

強い骨を作るには運動も必要不可欠です。骨に刺激や圧力を与える運動は、カルシウムの蓄積を促し、筋肉を強化します。運動により、動ける身体をつくることは、転倒や骨折の予防にもつながります。かかと落とし、踏み台昇降運動などの骨に刺激を与える運動は天候、気温に関係なく屋内ででき、続けやすい運動です。屋外で日光に当たりながらのウォーキングは、日光浴のメリットと運動のメリットの両方が得られ、一石二鳥です。

かかと落とし

かかとを上げ、つま先立ちの姿勢から、かかとをストンと落とす。2秒に1回のペースで10回1セットとし、1日3セット行う。

踏み台昇降運動

5cm~20cm程度の高さで、両足を乗せても余裕がある安定した台を選びましょう。片足ずつ上がって下りてを1回とし、10~20回を1セット、1日3セット行う。