



皆さま、明けましておめでとうございます。

令和元年もつつがなく過ぎ、令和として初の年明けを迎えます。

初の年明けが干支の最初、子年というのは偶然ではありますが、子年は新しい生命が種子の中にきざし始める時期で、新しい物事や運気のサイクルの始まる年になると考えられています。株式相場にも「辰巳天井、午尻下がり、未辛抱、申酉騒ぐ、戌笑い、亥固まる、子は繁栄、丑つまずき、寅千里を走り、卯跳ねる」という干支にちなんだ格言があり、今年の繁栄を示唆します。

ねずみは神様が干支を決める時に、一番早く神様の家にたどりついた牛の頭に乗し、牛が家に着いた途端に飛び1番に神様の元へ向かったと言われていました。そのずるがしこさはマネできませんが、工夫や知恵は見習うところがあります。

今年がオリンピックイヤーでもあります。多くの若人が己の力を競い合い、発展していく年でもあります。

皆様におかれましても繁栄を目指し、健康増進に工夫や知恵を凝らし、健康を競い合う年にされますよう、切に願うものであります。

2020年 吉日 健康管理センター 竹岡 宏

『骨粗鬆症について知ろう』

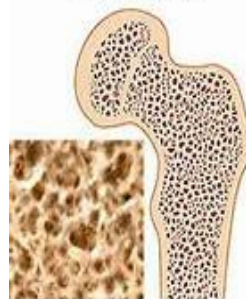
骨粗鬆症は、骨がスカスカになって、もろくなり、わずかな衝撃で骨折しやすくなる病気です。

男性は加齢によって徐々に骨密度が減少し、女性は閉経後に急激に減少するケースが多いと言われています。

高齢者の場合は、骨折をきっかけにして足腰の筋力が弱り、寝たきりや介護が必要な状態に陥る人が少なくありません。

人生100年時代となり、健康寿命(健康で自立した期間)をのばすためには、骨粗鬆症を予防し、骨の健康を保つことが決め手になります。できるだけ若いころから、食生活に気を配って骨粗鬆症を防ぎましょう！！

【正常な骨】



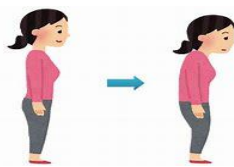
【骨粗しょう症】



骨粗鬆症のセルフチェック✓

- 高齢者
- 閉経している
- 過度なダイエット経験がある
- 運動不足
- たばこを吸う
- お酒を飲む量が多い
- 糖尿病や腎臓病がある
- 親が骨粗鬆症だ

- 身長が縮んだ (2cm以上)
- 背中や腰が曲がってきた
- 背骨が出っ張ってきた
- 背中や腰が痛む



2つ以上当てはまったら、骨粗鬆症の危険があります。

1つでも当てはまったら、医療機関で症状を伝えて骨の検査をしましょう。

食生活の見直しと運動+αで適切な骨密度を目指しましょう！

食事

・カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質が骨粗鬆症の予防に重要です。牛乳や乳製品は、カルシウムを多く含むので積極的に取りましょう。



ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



ビタミンK

カルシウムを骨にくっつける



たんぱく質

コラーゲンの原料となる



運動

・骨は重力や筋肉の圧縮で圧迫されたり締め付けられるような刺激を受けたりすると強くなります。効果が高いウォーキングやウエイトトレーニングなどを、無理のない範囲で行いましょう！

健康レシピ

ヘルシー 豆腐グラタン



材料（1人前）

- ・木綿豆腐 150g ・釜揚げしらす 25g ・長ネギ1/2本
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・卵 1個 ・粉チーズ、塩、味の素、めんつゆ、ごま油、一味 少々

作り方

1. 木綿豆腐を水切りし、1cm幅に切り、お皿に並べる。
2. しらすを豆腐の上にのせる。
3. 長ネギを斜め切りにし、上にのせる。
4. 塩、味の素、めんつゆ、ごま油、一味を入れてレンジで3分チンする。
5. 真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。
6. とろけるチーズを上のにせる。
7. 粉チーズをふりかける。
8. オーブントースターで8分焼く。

COOKPAD くみみん♡より

オプション検査のご案内

当センターでは骨密度の測定が行えます。超音波を使用しており、痛みはなく器機に足をのせるだけの簡単な検査です。ご興味を持たれた方は、健診センターまでお問い合わせください。



レジオネラ症 ～家庭での予防について～

レジオネラ症は感染症のひとつで、レジオネラ属菌が原因で起こります。この病気は健康な人もかかりますが、幼児やお年寄り、あるいは他の病気などにより体の抵抗力が低下している人に発病のおそれが高いといわれています。また、レジオネラ症には劇症型のレジオネラ肺炎と一過性のポンティアック熱の2つの型があります。

レジオネラ肺炎

- ・症状：発熱、咳、痰、呼吸困難とともに、頭痛、筋肉痛、下痢、意識障害、精神神経系症状などの呼吸器以外の症状がみられます。重症となった場合、死亡例も報告されています。
- ・潜伏期間：2～10日（平均 4～5日）

ポンティアック熱

- ・症状：発熱、咳、頭痛、筋肉痛がみられます。呼吸器症状は軽微です。
- ・潜伏期間：1～2日（平均 38時間）

どのように感染するの？

- ➡ レジオネラ症は、レジオネラ属菌に汚染された目に見えないほど細かい水滴（エアロゾル）を吸い込むことで感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

レジオネラ属菌ってどこにいるの？

- レジオネラ属菌は水中や土壌中など自然界に広く存在する細菌です。
- ➡ このレジオネラ属菌が、消毒されていない水や、入れ替わりの少ない水、水温 20℃～50℃前後の水に混入した時、増殖するおそれがあると言われています。特に給水・給湯設備、冷却塔水、循環式浴槽、加湿器、水景施設などでレジオネラ属菌が見つかっています。

家庭内での予防方法

レジオネラ属菌は自然界に広く存在しており、私たちの周辺から完全に排除することは困難です。レジオネラ症を予防するためには、感染源でのレジオネラ属菌の増殖を防ぐことが重要です。家庭では風呂（ジェットバスなど）、加湿器などでエアロゾルが発生するため、次のことに注意しましょう。

風呂

毎日お湯を入れ換えている場合は問題ありませんが、お湯を循環ろ過して長期間使用する、いわゆる24時間風呂の場合はレジオネラ属菌が増殖する可能性があります。風呂のお湯は適宜取り換え、浴槽の清掃を行うなど清潔に保ちましょう。さらに、浴槽水のシャワーへの使用や、気泡ジェットなどのエアロゾルを発生する器具の使用も避けましょう。また、浴槽に入る前には、体の汚れを落としてから入るようにしましょう。



レジオネラ症は適切な抗菌薬を使用することで治療できます。有効な処置がなされない場合には重症化することもあるので、早めに医師の治療を受けましょう。

加湿器

加湿器の水を溜めておくタンクの管理が悪いとレジオネラ属菌が増殖することがあります。水はこまめに取り換え、使用する水も水道水など衛生的な水を使用しましょう。また、定期的にノズルの清掃やタンクの洗浄を行い、加湿器を使用しない間は水を抜いてきれいにおきましょう。