

# 健診便り 秋号

vol.15 御所病院健康管理センター

ロコモティブシンドローム 禁煙 オプション検査 インフルエンザ 健康レシピ

日増しに秋も深まり、朝夕は肌寒く感じます。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
行楽に、読書に、スポーツに、素晴らしい季節です。実り多い秋を過ごされますよう。



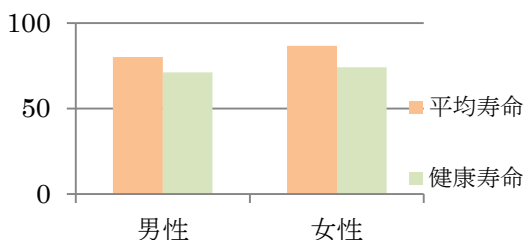
## 気持ちの良い季節になってきました！何か運動を始めてみませんか？

### ロコモティブシンドロームご存知でしょうか？



略称：ロコモ、和名：運動器症候群といい「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活に支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。思い通りにからだは動かないと、外出も億劫になり、家に閉じこもってしまいがちです。

日本は世界に先駆けて高齢社会を迎えます。いつまでも自分の足で歩き続けていくことは大切な事です。ロコモを予防し健康寿命を延ばしていきましょう！

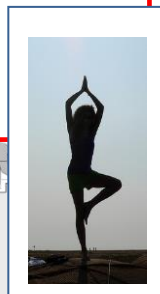


骨や筋肉の量のピークは20～30代だそうです。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を取ることで強く丈夫に維持されます。日光を浴びることも良いです。ウォーキング・ジョギングなど良いですね。ラジオ体操も筋肉維持には良さそうです。負担をかけ過ぎない自分に合った運動習慣を付けましょう！

### 7つのロコモチェック

一つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg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)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



### オプション検査のご案内

#### 骨粗しょう症が気になる方・骨密度測定

機器に足をのせて測定します。測定時間は約10秒。  
超音波を使用しているので安全で痛みなどもなく安心して検査を受けていただけます。



価格 ¥1000

【表2】骨粗鬆症予防のためのカルシウム、ビタミンD、ビタミンK摂取目標量

栄養素	摂取目標量(1日あたり)	含有量が多い食品
カルシウム	800mg以上(食事で十分に摂取できない場合は、1,000mgのサプリメントを用いる)	牛乳・乳製品、小松菜、チンゲン菜、大豆製品、小魚、干しえびなど
ビタミンD	400～800IU(10～20μg)	きくらげ、サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイなど
ビタミンK	250～300μg	卵、納豆、ほうれん草、小松菜、にら、フロッコリー、サニーレタス、キャベツなど
(参考)たんばく質	女性:50g 男性:60g	肉、魚介類、大豆製品、チーズ、牛乳など

出典:『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2006年版』(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編、ライフサイエンス出版、2006年)



## 禁煙コラム12話

タバコというと肺がんとの関連を真っ先に思い浮かべる人が多いと思います。WHO の附属機関である「国際がん研究所」の報告（2004年）によると、喫煙と発がん性に確実な証拠がある部位として、肺、口腔、鼻腔と副鼻腔、喉頭、咽頭、食道、胃、肝臓、すい臓、腎臓、尿路、子宮頸部、骨髄（骨髄性白血病）などがあげられており、喫煙が多くのがんの原因となっています。また、タバコは認知症の主要な原因でもあり、脳動脈硬化が原因のものと、アルツハイマー病によるものの2種類ありますが、いずれの認知症のリスクも高まるそうです。



### 禁煙するのに遅すぎるといことはありません！

たとえ高齢であっても、禁煙することによって、タバコが関係する種々の病気の危険性が低下することが報告されています。タバコ関連疾患の症状が現れてからでも、その予後は改善するそうです。

## インフルエンザ予防

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染です。「咳エチケット」を心がけましょう。

### 咳エチケット



- ☆咳、くしゃみが出る時はマスクをする。
- ☆とっさの咳・くしゃみはティッシュや腕の内側で口と鼻を覆い、顔を他人に向けない。
- ☆鼻汁・痰などが付着したティッシュはすぐごみ箱に捨てる。手に付着したときはすぐ洗う。



## 健康レシピ 卵とブロッコリーのホットサラダ

ブロッコリーは栄養価が高い！

抗酸化作用、動脈硬化予防、骨の健康効果！



材料 ブロッコリー（1/3～1/2 株くらい）  
卵（1個） マヨネーズ（適量）



1. 卵・ブロッコリーを茹でる。  
（ブロッコリーはレンジでチンでもOK）
2. 卵・ブロッコリーを食べやすい大きさにカット。
3. 耐熱皿に2を入れて上からマヨネーズをかけます。
4. オーブンでマヨネーズに焼き色がほんのりつくまで焼いたら出来上がり！ （from Cookpad）



予防接種については、お電話にてお問い合わせください



0930-25-3213（健康管理センター直通）

## スタッフ雑談

ドック学会学術大会へ参加するために、信州・松本へ行ってきました。接遇・サービスというセクションにて無事発表を終えてきました。昨今は、あらゆる分野で高い接遇力という事が求められていますが、様々な事が円滑に気持ちよく進められる素晴らしい力だと思います。

