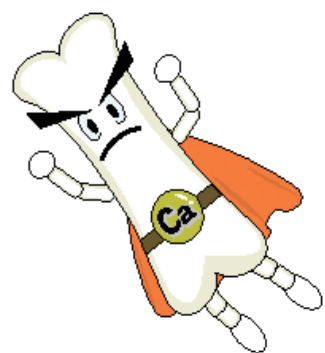




骨粗鬆症を予防しよう！

健康づくりの「骨」紹介



骨粗鬆症とはどんな病気？

骨粗鬆症は骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカになり、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ます。

骨粗鬆症はがんや脳卒中、心筋梗塞のように、それ自体が命を脅かす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から要介護状態になる人は少なくありません。

高齢の女性は特に注意が必要！

閉経による女性ホルモンの分泌低下が骨密度を低下させるため、特に女性に多くなります。女性の骨密度は18歳で最も高く、40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から急速に低下していきま

す。骨を作るに必要なカルシウムは、腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年齢を重ねると腸からのカルシウムの吸収が悪くなってしまいます。

簡単！骨粗鬆症チェック！

- 背が縮んだように感じる(縮んだ)
- 背中や腰が曲がったように感じる
- 背中や腰の痛みで動作がぎこちない
- 腰が痛い、レントゲン検査では椎間板や脊柱管に異常がない
- お腹がすぐにいっぱいになる
- 姿勢が悪くなり、服が似合わない
- 外出がづらい
- 洗濯物を干すのがづらい
- 洗濯が億劫

以上のような症状があり、生活に支障が

出ている場合、骨粗鬆症の可能性がります。

骨粗鬆症は自覚症状の乏しい病気です。背中が丸くなる、身長が縮むといった症状は徐々に起こるため気づいた時には症状がかなり進行していたということも少なくありません。病院では、骨密度測定やレントゲン検査に加え、血液検査等、その方に合った検査を実施し、必要な治療を受けることができます。心配なことがあれば、かかりつけの医師に相談してみましょう。

いつまでも丈夫な骨を保つために

- カルシウムを1日600mg以上取る
 - 骨の健康維持に欠かせないのがカルシウム。高齢者が1日当たり取りたいカルシウム量は1日600mg以上です。骨を丈夫にするためにカルシウムをしっかり取りましょう。
 - 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ等)
 - 小魚(めざし・煮干し、桜えび等)
 - 大豆製品(納豆・がんもどき・豆腐等)
 - 青菜(小松菜・チンゲン菜等)

■ カルシウムの吸収を促進する
カルシウムは良質のたんぱく質と一緒に取ると体内での吸収が良くなります。また、ビタミンDはきのこ類に多く含まれますが、生しいたけよりも、日光に当たって作った干しいたけに豊富に含まれています。外に出て日光浴をすることも効果的です。

- ビタミンDの多い食品
- きのこと類(特に干しいたけ等)
- 魚(特に塩サケ・にしん・かれい等)
- レバー

■ カルシウムの吸収を妨げる物は控える
加工食品の調味料や添加物、塩分はカルシウムの吸収を抑えます。アルコールやコーヒーに含まれるカフェインも、とりすぎるとカルシウムの吸収を低下させます。

食事の工夫に加え、運動不足にならないように日頃から体を動かすことも骨密度を低下させないためには重要です。特別なことをしなくても、家の階段の上り下りをする、適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも十分に効果があります。

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



①牛の後ろから撮影

牛が妊娠し、牛を産ませるまでには、牛の乳房が十分に発達していることが必要です。1日40kg以上も牛乳を出す牛がいま

は、生まれて約1年(12ヶ月)から妊娠可能になります。性成熟といいますが、性成熟に達し、発情兆候(人懐っこくなったり、モーモー鳴いたり、他の牛がおぶさったりおぶさられるたりします。)が現れたら、人工授精をします。そして妊娠すると約280日後に分娩します。分産して初めて牛乳が出せるようになります。(泌乳期)といいますが、その後、約300日以上牛乳を出しますが、そのままだんだんだん牛乳は出なくなってしまうので、分産後子宮が回復した妊娠できる状態になったら、発情を発見し、また妊娠し、牛を産んでもらわなければなりません。1年1回分娩させるのが理想です。以後毎年繰り返します。

①の写真の牛さんは、まだ妊娠したことがないので、おっぱいはほとんど見えます。妊娠し、分娩間近になると、乳房が急激に



②牛乳をたくさん出してくれる牛

発達し、②の写真のように立派なおっぱいになり牛乳をたくさん出してくれるのです。ちなみに牛のおっぱいは前二つ後二つの計4つです。

乳房内では、大量の血液が乳腺細胞に送り込まれ、牛乳の成分である、乳脂肪や乳タンパク質、乳糖に合成され牛乳が作られます。ちなみに、1ℓの牛乳を作るのに、500ℓもの血液が必要で、1日40kg以上も牛乳を出す牛がいま

北部衛生センターへ持ち込みされる皆さまへ

可燃ごみの持ち込み方法にご注意ください

北部衛生センターは、可燃ごみ、可燃性粗大ごみを受け入れる施設です。建築廃材などの産業廃棄物の受け入れはできません。

- 受付日 月曜日から金曜日の平日 5月3日(祝)、9月16日(祝)、12月30日は、休日でも受け入れします。
- 受付時間 午前9時～午後4時30分
- 受付料金 10kgにつき130円
- 受入ごみ
 - ◎可燃ごみ 生ごみ、紙くず、皮革類、衣類、選定枝、紙おむつ(汚物は取り除く。)など
 - ◎可燃性粗大ごみ カーペット、ふとん類、木製の家具・机・棚、畳などで金具や鏡は取り外してください。可燃性粗大ごみを持ち込む時は、事前に電話での連絡

をお願いします。

■ 持ち込みできないごみ
リサイクルされる資源物、容器包装プラ、新聞紙、ダンボール、雑誌、ペットボトル、発砲スチロールなどは、収集日に集積所へ出してください。/ 容器包装でない大きなプラスチック類は、枡形不燃物最終処分場に持ち込んでください。/ 農業用資材のビニールシート、マルチ、あぜシート、肥料袋、農薬容器は、ながの農協で春・秋の2回、有料で収集していますので、その機会にお出してください。

