

■泌尿器科からのお知らせ

頻尿や尿失禁などで悩んでおられる患者様。膀胱の筋肉の緊張が高いため起こるこれらの症状には飲み薬の治療が一般的ですが、効果が不十分であったり副作用が起きることがあります。

当院では内視鏡を用い、**A型ボツリヌス毒素**という薬剤を膀胱に直接注入する治療を始めました。これは国立長寿医療センター、東京大学、名古屋大学などと連携して行う新しい高度先駆的な治療法です。お気軽に外来へ相談にお越しください。



夏目泌尿器科部長

(日本泌尿器科学会専門医、指導医他)
「患者さまの立場に立った地域医療を目指しています」

■11月の土曜日の開院日のご案内

1日、15日、29日を平常診察します。ただし、耳鼻いんこう科、皮膚科は休診となります。なお、泌尿器科は15日のみ診察となります。

■インフルエンザ予防接種の予約はお早めに

現在、予防接種を予約制で行っています。1日に接種できる人数に制限がありますので希望される方はお早めに予約してください。詳しくは10月号の広報をご覧ください。直接問い合わせください。

■小児科外来からのお知らせ

10月より外来診察担当医が次のように変更となっています。現在、常勤医師不在のため**時間外の急患の対応はできません**のでご了承ください。

月	火	水	木	金	土 ^{第2、第4を除く}
岸本	三浦	辰巳	武山	赤澤	岸本

 が変更となった箇所です。

■糖尿病教室のご案内

11月は13日・20日・27日に行います。
時間 午後2時～3時 場所 東館2階232号室
※予約・料金とも不要ですので、気軽に参加してください。詳しくは問い合わせください。

足りていますか？カルシウム

大切な栄養素であると言われるカルシウム。不足するとどうなるのでしょうか？今回は栄養科の藤井管理栄養士にお話を伺いました。

「骨粗しょう症」をご存知ですか？

この病気は骨が粗く、鬆がはいったようになり、骨皮質に穴があいて骨がもろくなる病気です。ちょうどヘチマのように、骨に空洞ができてしまうのです。

この病気にかかると、ちょっとつまずいて手を突いたり、転んだりして骨に負担をかけたりすると、簡単にヒビが入ったり骨折してしまうことがあります。そして、そのまま寝たきりになってしまう例も多いのですが、こうなってしまったら快適な老後は望めません。

カルシウムをたくさんとりましょう

骨粗しょう症の原因の一つとして日常のカルシウム不足が問題になります。日本人は欧米人に比べて乳製品を食べることが少ないため、カルシウムの摂取量が低いと言われています。年をとってくると体内でのカルシウムの吸収率が低くなっていくので、余計にカルシウム不足がおこってくるのです。しかも、この病気は女性に多く、特に閉経後の女性に多く見られることが特徴です。これは、カルシウム不足のほかに、女性ホルモンの欠

乏が原因と考えられます。

骨粗しょう症の予防は、若いうちからカルシウムやたんぱく質を十分にとったうえで、戸外で適度の運動をすることです。それによって自然に骨も丈夫になりますし、日光浴でカルシウム代謝に関与するビタミンDを活性化させることもできます。

1日800mg以上を目標に

カルシウムの1日あたりの摂取目安量は1日800mgです。カルシウムが豊富な食品をうまく組み合わせると多くのカルシウムを摂るようにしましょう。

カルシウムの目安量（五訂日本食品標準成分表）

○牛乳コップ一杯（約190mg）○豆腐半丁（約180mg）○チーズ6mm厚2切れ（約190mg）○納豆1パック（約50mg）○わかさぎ4尾（約180mg）○こまつな1鉢（約140mg）○ひじき1鉢（約140mg）○しゅんぎく1鉢（約100mg）



食事のことはお気軽にご相談ください。糖尿病教室にも参加してください。

左：藤井管理栄養士・右：片岡管理栄養士