

まちだ丘の上病院とヨリドコ小野路宿が
地域の皆様にお届けする健康情報

ヨリドコ新聞

2025年7月
Vol.25



「発行の思い」

いつまでも元気で、住み慣れた場所で暮らす。そんな思いを支えるため、この新聞は作られました。健康・医療・介護について、知って得する情報を分かりやすく伝えて参ります。発行は不定期となりますが、可能な限り多くの情報を発信し、地域の皆様に愛される新聞にしていきたいと思えます。

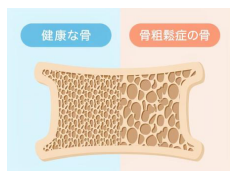
今月のテーマは骨折の危険性が高まってしまふ「骨粗しょう症」について取り上げます。



骨粗しょう症とは

骨がスカスカになり、骨折の危険性が高まった状態で、正常な老化現象では無く「病気」です。全人口の約十分の一。六十歳女性だと**四人に一人**が罹っています。

また、背骨・股関節



引用：https://www.akamatsu-senkai.com/osteoporosis

節の骨・前腕の骨の骨折が特にしやすく、寝たきりの原因になりやすいとも言われているため、骨粗しょう症の方は注意が必要です。

診断と治療

診断と治療が必要かどうかは主にX線写真による骨量測定や血液検査、診察などから総合的に判断します。

治療の基本は「**食事**」「**運動**」「**お薬**」の三本柱です！

【食事】

サプリメントは便利ですが、なるべく日々の食事から必要な栄養を摂る事が推奨されています。

推奨される食品

- ・カルシウムを多く含む食品
(牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆・大豆製品)
- ・ビタミンDを含む食品
(魚類・キノコ)
- ・ビタミンKを含む食品
(納豆・緑黄色野菜)
- ・タンパク質
(肉・魚・卵・大豆・乳製品)

【運動】

適度な運動は骨密度を上昇させる効果があります。また運動により体が鍛えられ、転倒しにくくなると、骨折のリスクは減少します。おすすめの運動はこちらの二つです。

① ウォーキング

少し息が切れる程度の速さ、細切れでも良いので一日二十分を目安に行う。

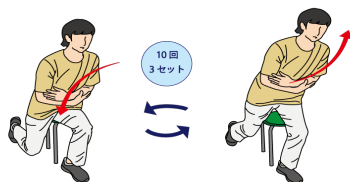
② 筋力訓練

スクワット・椅子からの立ち上がりなどの脚の筋肉を中心に鍛える。

③ バランス訓練

片脚立ち・片脚での椅子からの立ち上がり。

椅子立ち上がりトレーニング



・お尻の半分だけ椅子に座り、片方の足を後ろに引き出す
・体幹を前傾させて、前の足を中心に立ち上がります

【お薬】

検査の結果によっては、お薬を処方される場合があります。自身の判断で中断せず、医師の指示を守って服用する事が大切です。

参考：骨粗鬆症予防と治療のガイドライン 2015

まちだ丘の上病院でも**八月より検査・治療を開始**予定です。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

【電話 042-735-3731】

脱水症にならないための水分補給の必要性

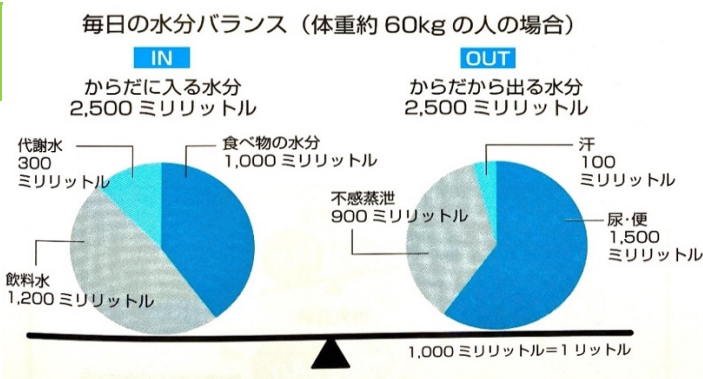
私たちの体の多くが水分と塩分・電解質（体液）からできています。その割合は、体重に対して成人60% 小児70%高齢者50%にもなります。体液の主な働きは、栄養や酸素を運び老廃物を排出する、汗として体から出ていくことで、体温調節を行うなどがあります。体液が正常に働く事で私たちの体の恒常性が維持されているため、体液が減少すると体内の機能が維持されず、体調不良や熱中症などの病気になる可能性が高くなります。今回は、脱水症にならないような水分補給の必要性を考えてみましょう。

体液量と脱水症

体液量は、毎日入れ替わりいつも一定量になるよう調節されています（右図参照）。脱水症は、体液量のOUT：体から出ていく量が多くなり、IN：入る分が少ないために、バランスが崩れてしまうことで起こります。体重3~5%減少で軽度、6~9%で中等度、10%以上減少すると重度の脱水症と判断されます。

脱水症になるとめまい、立ち眩み、食欲低下、微熱、不整脈、こむら返り等の症状も起こります。特に高齢者は身体機能の低下のために脱水状態に気づきにくく脱水症になりやすいので注意が必要です。

※代謝水：食べ物等がエネルギーに変わる時に生じる水分 ※不感蒸泄：息や皮膚等から出ていく水分



脱水症の発見方法

脱水症の発見方法①
握手してみてください
→冷たければ疑わしい



なぜなら
脱水症になると、
血液は生きていく
上で重要な臓器に
集まります。そのた
め、手足などはぎせ
いに、血液が行かず
冷たくなります。

脱水症の発見方法②
ペロを見せてもらってください
→乾いていたら疑わしい



なぜなら
脱水症になると、
口の中のつばが減
少します。ペロの表
面も乾いてきます。

脱水症の発見方法③
親指の爪の先を押してみてください
→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

なぜなら
指先は血管が細い
(毛細血管) ので、
水分不足の変化が
出やすい部分です。



2秒以内に戻ればOK!

脱水症の発見方法④ (ツルゴールの低下)
皮膚をつまんでみてください
→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

なぜなら
皮膚には、水分がた
くさん含まれていて
弾力性がありますが
、脱水症では水分が
減り、弾力性もな
くなります。



2秒以内に
戻れば
OK!

脱水症の発見方法⑤
高齢者のわきの下を確認してください
→乾いていたら疑わしい

なぜなら
通常、高齢者のわ
きの下は、汗による
潤いがあります。脱
水症になると、汗
がなくなりわきの
下が乾燥しています。



日常生活の飲料の飲み方



コップ1杯程度の量をこまめに摂取する(1日8回目安) ことが効果的です。アルコール以外ののであれば水分補給になりますが、コーヒーやお茶類等のカフェイン含まれる飲料は利尿作用で体外に排出されやすいため1ℓを目安に摂取し、非カフェイン飲料と組み合わせ飲むと効果的です。ジュース類は高カロリーのものであるので、とりすぎには注意しましょう。

脱水症を改善する補水とは？



脱水症は体に必要な水分と塩分が不足しているため、**補水** (水の吸収能力を高めるために塩分と糖분을同時にとる)

を行う事が重要です。水だけを補給しても体内に水をためられず、また体液が薄くなりすぎると希釈性低ナトリウム血症になる場合があります。**経口補水液とは、水と塩分**

(電解質)を補給できる飲料

のことで、主成分である水分と塩分・ブドウ糖が小腸から吸収され脱水症が素早く改善します。スポーツドリンクは組成基準がないため、スポーツ

による発汗対応としての補給効果はありますが、脱水症に対する効果が有効ではない場合があります。また、**経口補水液は毎日飲んだり、食事時に飲んだりするものではなく、脱水症時に飲む特別な飲料**です。

30分に500ml、1日1ℓを目安に少しずつゆっくり飲み、回復したら普段の飲み物に戻すようにしましょう。経口補水液の過剰摂取は、全身浮腫や高ナトリウム血症になる恐れがあります。

脱水症と経口補水液のすべてがわかる本/谷口英喜著 (参考)