

予約のいらぬ血液検査  
「ちょこっと検診」実施中!

## 診★療★所★通★信



### 「骨密度の検査」

妹背牛診療所  
TEL0164-32-2475

|      |  |
|------|--|
| 検査方法 | レントゲンで手首から肘までの撮影を行います。着替えは必要ありません。デキサ法という、一番正確な検査方法です。治療効果の判定にも有効です。 |
| 所要時間 | 約5分  |
| 初診費用 | 3割 1300円    1割 430円  |
| 実施日  | 毎週月・金曜日  |

皆さん、ご自身の骨密度を知っていますか？ 骨密度検査を受けましょう。

皆さんのまわりに、腰痛でつらい思いをされている方、急に背が低くなった方、腰が曲がっている方はいませんか？

骨粗しょう症は、骨密度が低下し骨がもろくなることで、「いつのまにか骨折」をおこしたり、わずかな衝撃・転倒で股関節などの骨折を起こしてしまう病気です。介護が必要になってしまう方も少なくありません。

加齢現象ですから、年をとると誰にでも起きますが、いつの間にか進行してしまうのが問題です。

たいせつな点として、検査をしないと骨のもろさに気づけないため、いつのまにか骨折などで動けなくなってから気づかれることが多いのです。痛みが出てからでは、その後の生活、健康状態に大きな支障を残してしまいます。

検査の結果、20代のときの70%以下まで骨密度が低下している方では、治療が必要です。痛みが出る前に適切な治療を受けることで、骨粗鬆症による骨折の予防ができます。

いつまでも元気でうごけるからだを維持するためにも、年に一回は骨密度検査を受けましょう。妹背牛診療所には、この骨密度を正確に、手軽に検査できる装置があります。

骨粗しょう症で特に注意が必要なひとは、

外出が減り運動をしていない人、日光に当たっていない人、栄養（カルシウム、たんぱく質、ビタミンD）が不足している人、アルコールやタバコの摂取量が多い人、閉経後の女性、70歳以上の男性、糖尿病や腎臓病、遺伝的な病気などがある人などです。

## 冬至に食べて風邪知らず♪ 南瓜のいとこ煮

### 【材料】 南瓜 1/4個分（4人分）

- 南瓜 1/4個 (300g) ⇒種を取り除き、ひと口大に切る
- ゆで小豆缶 1/2缶 (80g)
- ★しょう油 小さじ2
- ★水 100ml

### 【作り方】

- ①南瓜を切る
- ②鍋に南瓜・しょう油・水を加えて落とし蓋をし、中火で10分煮る
- ③ゆで小豆缶を加えて、南瓜がやわらかくなるまで煮る

### 【今年の冬至は12月22日（金）です】

南瓜はビタミンA・C・Eを豊富に含み、おもに免疫力を高めてくれます。油と一緒に摂取すると吸収率が高まり、南瓜サラダや天ぷら、挽き肉を使ったそばろ煮などがおすすめです◎



### 【1人分の栄養価】

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 鉄分 (mg) | カルシウム (mg) | 塩分 (g) | 食物繊維 (mg) |
|--------------|-----------|--------|---------|------------|--------|-----------|
| 101          | 2.5       | 0.3    | 0.7     | 15         | 0.5    | 3.3       |

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

