



Medical

国保中央病院だより 83

国保中央病院 ☎ 32-8800

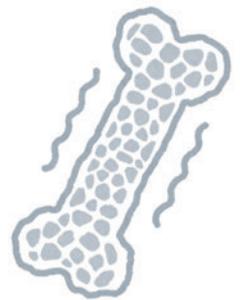
親子でできる 骨粗しょう症の一次予防

整形外科部長 片山 健

骨粗しょう症の患者数は、全国で1280万人（男性300万人、女性980万人）国民の約10割と推計されています。皆さんは骨粗しょう症は年をとってから治療すればよいと思っていませんか。

今回は、そんな皆さんに骨粗しょう症に関する興味深い研究結果をご紹介します。

その研究は、中・高校生の女子（12～18歳）とその母親の骨量、年齢、身長、運動歴、初経年齢や食事内容（カルシウムの1日摂取量）との関連性について調査したものです。研究結果によると、高校生で最大骨量に到達しますが、その骨量は、子どもの年齢、身長、体重、初経年齢、生理不順と母親の閉経と相関関係があり、内的因子が影響していました。また、子どもと母親のカルシウム



摂取量に関係性がみられ、高校生の親子ペアでは、親子間での骨量に相関関係を認めました。親子ペアによる骨量の低いグループでは、親子で「身長が高い」「体重が軽い」「初経年齢が高い」などといった特徴がみられました。

子どもで部活や運動している人は、運動していない人に比べて骨量が多く、母親にもその傾向がみられ、バスケットボールなど荷重負荷の強い運動を行っている人は骨量が多く、水泳など荷重負荷の少ない運動を行っている人は運動していない人と差がありませんでした。親子ともに、運動の頻度が多いほど骨量が多い結果となりました。

このことから、骨粗しょう症に対する予防としては、最大骨量を獲得する高校生までに、カルシウム摂取を考慮した食事や荷重負荷を伴う運動習慣が非常に大切であることがわかります。牛乳嫌い、運動嫌いといわず、親子で将来に備えてみてはいかがですか。

Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

作り方

- 1 大根は短冊切りにする。薄揚げは油抜きし、短冊切りにする。わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁、大根を入れて火にかけて、柔らかくなったなら、薄揚げ、わかめを加えて煮る。
- 3 火を止めて、みそを加えて再び火にかける。（沸騰しないように）
- 4 器に青ねぎを入れ、3を注ぐ。

みそ汁やスープなどの汁物には、塩分が多く含まれています。減塩のためには、みそや塩などの調味料を少なくし、薄味で食べる習慣をつけることが大切です。

また、具たくさんにして汁を少なくしたり、だしをしっかりとることで塩分を少なくしてもおいしく食べることができます。うどんやラーメンなどの^{めん}類にも塩分が多く含まれていますが、汁を残すことで、3分の2の塩分を減らすことができます。



減塩みそ汁

1人分エネルギー：57kcal 塩分：1.0g

材料（2人分）

- ▶大根……60g
- ▶薄揚げ……1 / 2枚
- ▶みそ……16g
- ▶わかめ（乾）……2g
- ▶青ねぎ……5g
- ▶だし汁……330ml

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
行政相談	2月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	国の行政全般についての不満、 要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	2月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 102会議室	人権に関わる困りごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談 センター (予約制)	3月2日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝2月16日(金) 午前9時30分から ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035) ／午前9時30分～午後5時／土・日曜日、 祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 103相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年に かかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教 育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者のための相 談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教 育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	2月28日(木) 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者、学級担任、 関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 2月21日(木)までに、青垣生涯学 習センター (生涯教育課／☎ 32-6193) へ。
若者自立のための 無料相談 (予約制)	2月22日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困 難な若者や、その家族のための 相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやま と ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	2月28日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困 りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポー トセンター (☎ 0120-85-1225／午前9時～ 午後5時／土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	2月22日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩 みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

