

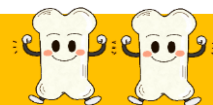
秋も深まり、今年も残すところわずかとなりました。今回は、骨粗鬆症予防をテーマにお送りします。是非とも若い方々にも読んでいただきたい内容となっております。最後までご笑覧いただければ幸いです。

## ドクターエッセイ ～老後資金と骨

ある時、若い人から「どうしたらお金が貯まりますか？老後が不安で」と訊かれました。30年の不況と少子化が続く日本で、老後資金は切実な問題です。当たり前ですが、お金を貯めるには「入ってくる量を増やし、出ていく量を減らす」以外にあり得ません。アメリカでは、働く人が老後資産を積み立てるための優遇制度が広く利用され、引退時には、アメリカ人の1割弱がミリオネア（約一億5千万円以上の資産保持者）となっています。このことは、長期的視野に立って、若い時から小さな努力を積み重ねることの大切さを教えてくれます。

老後に十分な資金がないのが切実な問題であるように、老年期に入って「骨の量」が足りないのは、大きな健康問題であります。寝たきりになる原因のうち、骨が脆くなる病気「骨粗鬆症」による骨折は、脳血管障害の次に多いです。骨は、常に壊されては作り直されています。お金と同じで、骨も壊される量が作られる量より多くなると骨量は減っていき、骨粗鬆症に至ります。ですので、老後資金を貯めると同様に、老年期に十分な骨量を保つためには、元気な時から骨の量を積極的に維持していく努力が大切です。運動や栄養に加えて、骨の吸収を減らしたり、骨の形成を高めたりする治療も開発されています。まずは、現在の骨量（資産）を評価することから始めてみてはどうでしょうか？お気軽にご相談ください。 内科医長 小林竜也

## 40歳が近づいたら、骨密度を意識しよう



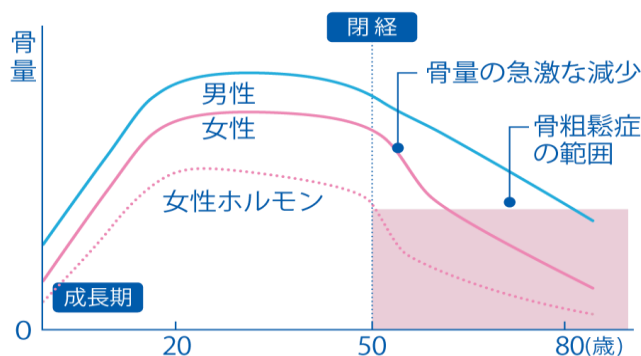
早めの骨密度対策で安心！



★★★★ 凛とした  
気品あふれる姿。★★★★

気品は姿勢から、姿勢は骨から作られます。そして、しなやかな強さは骨が作ります。美しく年を重ね、未来の貴方を骨から守りましょう。自分の骨量を知ることが骨粗しょう症予防につながります。

### 年齢と閉経に伴う骨量の変化



## 痛くもなく気軽にできる骨密度検査！

お問い合わせ、ご相談は TEL(代)0795-42-8851 松原メイフラワー病院 外来看護師まで

外来担当表は裏面に記載しています

## 外来担当表

		月	火	水	木	金	土
午 前 (9:00~ 12:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテー ション科	松 原	奥 田	松 原	松 原	奥 田	
		立 花		齋 藤	亀 長	立 花	
	一般内科 リウマチ科 (膠原病)	小 林 (一般内科)	塩 沢	小 林 (一般内科)	塩 沢	小 林 (一般内科)	

午 後 (15:00~ 18:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテー ション科	奥 田	立 花	荒 木 (一般整形)		奥 田	
			奥 田 (痛み外来) ※完全予約制				
	一般内科 リウマチ科 (膠原病)	小 林 (一般内科)	小 林 (一般内科)	小 林 (一般内科)		小 林 (一般内科) * オンコール	

午前	内視鏡検査		名 田				
午後							

\* 初診の方は、出来るだけ受付終了30分前までにご来院ください。

## ●食事健康サポート！～外来栄養指導のご案内～

松原メイフラワー病院では、管理栄養士による『外来栄養指導』を行っています。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病をはじめ、腎臓病・消化器疾患・体重管理など、食事に関するお悩みに合わせて医師の指示のもと個別にサポートいたします。「食事療法って難しそう」と感じられる方もご安心ください。普段の生活やお好みに合わせて、無理なく続けられる食事の工夫を一緒に考えていきます。食材の選び方や調理のコツなど、毎日の食卓にすぐ役立つ内容をお伝えします。

外来栄養指導は予約制ですが、当日でも空きがあればご案内できます。ご希望の方は、どうぞお気軽に主治医や看護師までお声かけください。

また、待合前のドアにご案内ポスターも掲示していますので、あわせてご覧ください。



## デイケア（短時間通所リハビリテーション）のお知らせ

松原メイフラワー病院では通院によるリハビリの他にも、介護保険（介護サービス）での通所リハビリテーションを実施しております。ご興味のある方は受診時でもお電話でもお気軽にご相談ください。

日時：平日（土日祝、年末年始除く） ① 9:30-11:00 ② 11:00-12:30  
③ 12:30-14:00 ④ 14:00-15:30

窓口：松原メイフラワー病院 通所リハビリテーション 担当：上月 0795-42-8851

### 編集後記



今年の流行語大賞に「二季」がノミネートされました。春夏秋冬という四季が、夏と冬の二季化している状況を指しているようですが、春は花、秋は月、移ろふ季の色を眺めて。。。と言えなくなるのでしょうか。。。STOP THE 温暖化！！ By K.K



2025年11月発行 発行元：松原メイフラワー病院 〒673-1462 兵庫県加東市藤田944番地25

TEL：0795-42-8851（代）FAX：0795-42-8857

E-mail ▶ info@mayflower-hp.jp

HP ▶ <https://www.mayflower-hp.jp/>

