暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 31

骨粗鬆症の赤信号はこれ

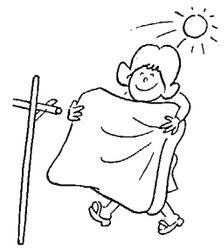
いくら長生きをしても、寝たきりにだけはなりたくない――と皆んな思います。ところが、寝たきりの原因は脳卒中だけではないのです。寝たきりのキッカケになる病気の第一位は、たしかに脳出血や脳硬塞で、全体の約40％を占めていますが、二番目に多いのが骨粗鬆症による骨折で、全体の約20％位とも言われています。

★骨粗鬆症は、女性の病気？

この病気になるのは、女性だけではありません。年をとるとカルシウムの吸収率が悪くなるので、五十歳を過ぎると男女ともかかりやすくなりますが、全体としてみると女性は男性より4倍、しかも早くからなりやすいのです。

★年をとると、なぜカルシウムが不足するのか？

❶年をとると、吸収率が低下します。❷運動不足は血液を酸性に傾けますが、カルシウムは酸にとけやすいので、とけて出てゆきます。❸ビタミンDが不足すると吸収がわるくなります。❹妊娠と授乳で母体のカルシウムが奪われます。❺女性ホルモンには、骨の代謝を活発にする働きがありますが、閉経期を迎えて、ホルモンの分泌量が低下すると、出てゆくカルシウムのほうが吸収される量よりも多くなってしまいます。



★誰にでもできる、骨粗鬆症の三大予防法

❶カルシウムを十分とること
・カルシウムは、一日一、〇〇〇mgが目標　・牛乳は、一日一本飲もう　・海産物や緑黄色野菜もたくさん食べること

❷適切な運動をすること
毎日歩くと、背中や腰がまがりません。軽い運動・こまめに体を動かすことで、ほどほどの負担が胃にかかり、骨がしっかりし硬くなるからです。

❸日光に適度に当たること
私達の皮下に貯えられているビタミンD^3の材料も、日光にあたらなければカルシウムの吸収に役立つD^3にかわってくれません。その意味で、日光浴は骨粗鬆症の予防にとって、きわめて大切なのです。

（文責　保健婦）

「デートの前に！」

この前買った流行の洋服も身についてきたし、ハンドバックも、靴もバッチリきまって、鏡に向かっていうことなし。さあ、これからデートに出かけよう、というお嬢さん！もう一つ、確かめるのを忘れてはいませんか？そう、お口の臭いですね。お口の前に手を当てて、ハッハッと息を吐いて、臭いをかいでみてください。もし不快な臭いがあったら、今日のデートではお話をしないことにしましょうか。そんなことになったら大変です。口臭のもととして考えられることをいくつか挙げてみましょう。

歯医者さんが教える

歯の健康――一口メモ――

歯垢がたくさんついていること。むし歯があること。歯肉炎や歯槽膿漏などの歯周病。舌苔。口内炎や舌炎。胃腸の具合が悪いとき。耳鼻科系の病気がある場合などです。

また、ニンニクやニラなどを食べたあとに口臭が問題になるのはご存知のとおりですね。

ですから、口臭が強い場合は、必ず何かよくない事が考えられますから、健康のバロメーターとして意識しておいてください。そして病気がある場合は、早めに治療しておかないといけませんし、歯垢のためなら、もっとじっくりと歯磨きをしないといけませんね。デートの相手に嫌われないためにも。

（新潟県歯科医師会）

言葉の履歴書 ⑫

たくあん

「たくあん」は、晩秋にとれた大根を干してから、塩と糠で漬ける漬物。語源としては、「貯え漬」がなまったとみる説、沢庵和尚が始めたという説、沢庵の墓の形が重しに使う石に似ていたためとする説などがあって、定説はありません。

江戸初期の禅僧沢庵は、品川の東海寺を建てた名僧。俗説にすぎないとしても、たくあん漬けが沢庵和尚と関係づけられてきたことは確かでしょう。

というのも、坊さんの名前が付いた食べ物がほかにいくつかあるからで、例えば「いんげん」もその一つです。きんとんなどにする「隠元豆」は、日本黄檗宗（禅宗の一派）の開祖となった中国の禅僧隠元が、明からもたらしたものとされています。

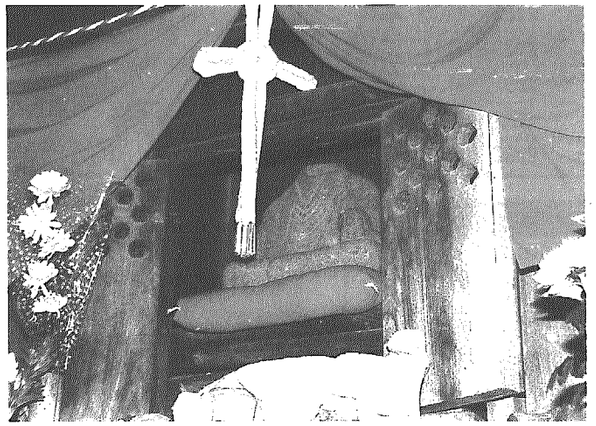
また「空也豆腐」は、鶏卵をかけた豆腐を蒸し、上から葛餡をのせた料理。空也は、平安中期に念仏踊りを創始した上人で、この料理は、空也派の僧が作り出したといわれています。名僧・高僧といえば近付きがたい存在ですが、食べ物に付いた名前だと、なんとなく身近な感じになるようです。

おらがむら「ふるさと探訪」

地蔵様（岩室）

シリーズ⑧

■今回で八回目を迎えたおらがむら「ふるさと探訪」は、大字岩室で何体かある地蔵様のうち、シンユ館西手の県道沿いにひっそりとたたずむ地蔵様についてご紹介しましょう。



この地蔵様、現在は岩室温泉シンユ館西手の県道沿いにありますが、もとは薬師様へ上る参道にあったといわれています。それが終戦後、現在地に移されたとのことです。同地蔵様のご利益はというと、子どもの夜泣きを治すのに大変ご利益があり、昔は夜中でも多くのお参りがあったともいわれています。いま時代も移り変わり、お参りする人もなくなったかとおもっていましたが、ところが現在でも、村人はもちろんのこと、他町村からも〝子育て地蔵〟としてお参りがあるといいますから、まだまだ人々の心の中には、強い信仰心が生きているようです。

今回ご紹介しました地蔵様についての由来はこの程度でまだよく解りません。もし皆様の中でご存知の方はお知らせ下さい。

（新谷佐藤正談）

ビデオテープ貸出します

「大河津分水補修工事録」

大正11年に、大河津分水の堰が陥没し、その後復旧工事が行われました。その時の礎石が多宝山の中腹から切り出されたことが、忘れられようとしています。

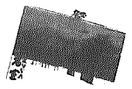
先頃、その当時の記録映画フィルムが発見され、ビデオテープに転写されました。残念なことに、無声映画ですが、当時の社会、風俗を知るのには貴重なフィルムです。ビデオテープは、公民館図書室に備えつけてありますので、ご希望の方はぜひどうぞ。

また、公民館図書室ではこのビデオのほか、子供向けビデオテープなど約 100本を備えつけしてありますので、ぜひご利用ください。

ご利用ください 年賀状絵柄無償印刷

ことしも村観光協会では、観光宣伝活動の一環として、年賀状の無償印刷を実施します。

ことしは、「ふるさと岩室」を宣伝アピールするにふさわしいデザイン〝ハザ木〟を取り入れた絵柄です。詳しくは、近日中にお届けする回覧板をご覧のうえ、お申し込みください。■無償印刷枚数…先着2万枚　■申し込み期限…11月20日(火)まで（厳守）　■印刷現品渡し…12月5日～7日まで　■住所、氏名印刷の場合…1、500円です。



お問い合わせ
役場観光商工課
（☎82-4111）

県立吉田病院の診療日等の変更についてお知らせ

1.耳鼻咽喉科の毎月診療開始

耳鼻咽喉科では現在、週3日の診療としておりますが、11月1日から耳鼻咽喉科医師が常勤することになり、毎日診療できることになりました。

診療日…月曜日から土曜日までの毎日（ただし、木曜日は午後から手術を行いますので予約者のみの診療です。また、土曜日は隔週で休診します。）

診療時間…午前9時～12時

受付時間…午前8時30分～11時30分

2.直腸・肛門外来の開設

外科では、今月から新たに直腸・肛門の専門外来を設けました。

診療日…毎月第2・第4火曜日

診療時間…午後2時～4時

受付時間…午前11時30分～午後3時

診療室…外科外来診察室

診療内容…直腸、肛門疾患（痔・直腸癌・肛門からの出血など）の診療。大腸癌検診。人工肛門の管理と指導など。

11月11日～17日は税を知る週間です

この社会あなたの税がいきている