

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

1月巡回日程表

● 毎月 1 回は保険証の提出を●

会場	日	時	診療受付時間
鷺崎	17日(月)		午後2:00~3:00
見立	5日(水)	19日(水)	午後2:00~2:30
虫崎			午後3:00~3:30
北鷓島	13日(木)		午後2:15~2:45
真更川			午後3:00~3:30
江積	24日(月)		午後2:30~3:00
北小浦	12日(水)		午後2:00~2:30
黒姫			午後3:00~3:30
願	6日(木)	27日(木)	午後2:10~2:40
藻浦			午後3:10~3:40



新年明けまして
おめでとうございます

今年も皆様の健康管理に努めさせていただきます。
 よろしくお願いたします。



今回は骨粗しょう症検診(女性のみ)、歯周疾患検診についてお知らせします。

もっと詳しく体をチェック!
 その他の検診も受けよう

骨粗しょう症検診(女性のみ)

骨に含まれるカルシウムの量は、若年期をピークに歳を重ねるごとに減少します。カルシウムの量が減った骨はスカスカになって非常にもろい状態になります。これが骨粗しょう症です。骨粗しょう症は女性に多く、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人。男性も70歳以上では10人に4人が骨粗しょう症になっています。骨粗しょう症による骨折は寝たきりの原因にもなります。検診で自分の状態を知っておきましょう。

骨粗しょう症検診では主にこんな検査をします

二重エネルギーエックス線吸収法

(DXA法)……2種類の波長の微量のエックス線を使い骨量を測る方法です。

超音波法 ……主にかかとの骨に超音波を当て骨量を測定する方法です。

歯周疾患検診

40歳をすぎると歯を失う人が増えてきます。高齢になるにつれて歯が抜け落ちることから老化現象と勘違いしがちですが、その大きな原因となっているのは歯周病です。若い頃からの歯みがきや食生活の影響で歯周病が徐々に進行し、歯を支える土台を破壊しているのです。歯周病は自然に治ることはなく、放置すれば悪化する一方。検診では、一人ひとりに最適なブラッシング法や歯周病、虫歯の予防法なども指導してもらえます。検診を受けて、早期発見、早期治療に努めましょう。

歯周疾患検診では主にこんな検査をします

問診……自覚症状などを調べます。

診察……歯周病や虫歯の有無、失った歯の状態などを調べます。

骨粗しょう症にならないための5か条

- 1 牛乳、乳製品、小魚などカルシウムが多く含まれる食品をたっぷりとる
- 2 カルシウムの吸収率をよくするビタミンDが多く含まれる干ししいたけ、いわし、かつおなどもしっかり補給
- 3 適度な運動を続ける
- 4 無理なダイエットはしない
- 5 1日30分程度日光を浴びる(ビタミンDが活性化される)

歯周病にならないための5か条

- 1 食べたらずくに歯をみがく
- 2 定期検診を忘れずに
- 3 食事は栄養バランスを考え、よくかんで食べる
- 4 糖尿病を予防・コントロールする
- 5 たばこをやめる