

5月のカレンダー

- 1日 メーデー
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日・立夏
- 14日 母の日
- 15日 沖縄本土復帰記念日
- 18日 国際親善デー



5月



澄み切った青空に浮かぶ鯉のぼり、端午の節句は男の子のお節句として定着しています。鎧兜や五月人形（金太郎や武者人形）を屋内に飾り、鯉のぼりを庭先に立てる風習は、江戸時代頃から武家社会や町民階層で広まりました。跡継ぎとして生まれた男の子が事故や病気から身を守り、どんな環境にも耐えて無事に成長し立身出世することを祈願するものです。孵化した3羽のコウノトリも川原に成長しているそうです。固体識別のために足環が取り付けられ、やがて飛び立った後の観察に必要なのでしょう。わが孫も誕生とともにマイナンバーが付与されこれからの人生にナンバーは付けて回ります。ネット活用にはIDやPWなどの数桁の文字や数字が必要だし、注文した配送品も数字で追跡できる世の中、人も動物も生活用品もすべてバーコードのように数字で管理される社会になっています。各サイトで求められるPWや、カード・病院の受診券など羅列した数字が頭の中で混乱してしまいます。医療IDも検討され始め、全国の医療機関で個人の医療データが共有される時代もそう遠くないようです。

ごうた歯科からのご案内
New

ローコストホワイトニング
システムを導入しました

オフィスホワイトニング

院内で行い、即日に歯を白くすることができます

結婚式の直前など時間がないときにお勧めです

ホームホワイトニング

専用のマウスピースを作成し、ご自宅で続けていただき、3~4ヶ月毎に来院しチェックさせていただきます

デュアルホワイトニング

医院で行うホワイトニングと御自宅で行うホワイトニングの併用です

詳しくは お問い合わせください

TEL 088-679-1300

診察室から

骨粗鬆症患者の腰背部痛

骨粗鬆症で椎体骨折が発生した場合、当然のことですが急性疼痛が出現します。そして骨折後に後弯などの脊椎変形を残すと、傍脊柱筋の緊張・内圧上昇・筋内循環障害などが生じ、慢性腰背部痛の原因になります。姿勢異常は頸椎にも影響して肩こりや頸部痛を引き起こすこともあります。

一方、骨粗鬆症自体による疼痛が指摘されています。骨粗鬆症では骨吸収が亢進しており、骨を壊す破骨細胞が活性化しています。この破骨細胞から酸などの疼痛関連物質が産生され、侵害受容体性神経を興奮させることで、疼痛を誘発すると考えられています。そのため骨粗鬆症治療薬の1つである骨吸収抑制剤は、骨密度増加作用とともに疼痛改善にも有用とされています。

そのほか骨梁骨折などの微細損傷の蓄積も疼痛発生原因となります。強力な骨形成促進作用を有するテリパラチド（副甲状腺ホルモン）は、高額な注射薬ですが、微細損傷を修復する作用を有しており、腰背部痛が有意に改善すると報告されています。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「骨粗鬆症と食事について」

日時：5月29日(月)

11:40~

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

5月29日はこんにやくの日

こんにやくの種芋の植え付けが5月に行われることと「こん(5)にゃ(2)く(9)」の語呂合わせから5月29日がこんにやくの日と定められました。こんにやくの主成分である食物繊維は、食後の血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロールの排泄を促します。また大腸疾患などのリスク軽減にも役立つといわれており、低カロリーでカルシウムも豊富です。満腹感も得られるためダイエットにいいと言われますが、実は糖尿病予防にも最適な食材です。



こんにやくは、煮物や白和えに加えるとおいしく食べられますので「こんにやくの日」にちなんで積極的に食べてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 河内

患者様の欄ももうけたいと思います。患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。