

健康里から づくりの

新しく入った 保健師を紹介

健康福祉課・木内保健師

4月から健康福祉課保健衛生係に配属になりました保健師の木内香織と申します。趣味はスポーツ観戦と音楽鑑賞です。東庄町は、自然が豊かで農作物がおいしく、住民の方もやさしくて温かい町だなと感じている日々です。

普段は保健福祉総合センターで乳幼児健診やがん検診、乳児訪問など行っています。健診は住民の方に会える良い機会でもあり、自分や家族の健康に対し関心を持ち、健診を受けている様子を見ると、とてもうれしく思います。

地域の皆さんがいきいきと、その人らしく生活できるよう、身近な存在として寄り添える保健師を目指しながら健康増進に努めていきたいと思っておりますので、これからよろしくお願いたします。

よろしくお願
いたします!!



保健福祉総合センター内
健康福祉課 保健衛生係
☎79-0911



学校の授業で元素記号を習われたかと思いますが、カルシウムは「Ca」と表記します。
カルシウムは体重の1〜2%の重さで体内に存在し、人体に最も多く含まれるミネラルです。体内のカルシウムは、99%は骨と歯に、残りの1%が血液や筋肉などにあります。この1%のカルシウムが筋肉運動や神経の安定に作用したり、出血を止めたりするなど、人間の活動に重要な役割をしています。このためカルシウムは常に骨に蓄え



国保東庄病院
のぐちとおる
野口 透 臨床検査技師

カルシウムについて

られています。
カルシウムを多く含む食品としては、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などがあります。例えば牛乳コップ1杯には、約220mgのカルシウムが含まれています。摂取したカルシウムを効率良く体内に吸収させるためには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（イワシ・サンマ・

サケ）、きのこ（きくらげ・しいたけ）などがあります。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外に出て適度な運動をすることが大切です。
普段の食事でカルシウムの摂取量が十分でなくても短期的には目立った症状は現れません。先ほどお話ししたとおり骨に蓄えられているからです。血液中のカルシウム濃度が低下してくると、骨から少しずつカルシウムが溶け出し、血液中のカルシウム濃度が一定範囲に維持されるためです。しかし、この状態が長期的に続くと、高齢者になって骨がもろく折れやすくなる病気（骨粗しょう症）につながるおそれがあります。また、筋肉や神経の興奮が高まり、けいれんが起こりま

す。反対に体内のカルシウム濃度が高くなる原因としては、骨折やがんの骨への転移などがあります。
この機会に普段の食事内容を直視し、意識的にカルシウムを摂取してみたいかがでしょうか。丈夫な骨を作るには体を良く動かし、バランスの良い食事とカルシウムをしっかり摂ることが大切です。ただ、薬やサプリメントの過剰摂取は体に悪いので用法・用量を守って服用して下さい。
東庄病院では血液中のカルシウム濃度を院内で検査しています。朝食後でも濃度に影響しませんので、外来にいられた際、お気軽に先生に相談してみたいかがでしょうか。

問い合わせ
東庄病院
☎1177



東庄病院の診療日

内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（予約制）

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177