

新年あけましておめでとうございます。

新たな年を迎え、冬もいよいよ本番となりましたが、体調など崩されていないでしょうか。

最近、夏バテならぬ冬バテという言葉も聞かれるようになりました。これを防ぐには、適度な運動をすること、バランスの良い食事や規則正しい生活リズムなど食生活と日常生活を整えること、ストレスをためずに日々を楽しく過ごすことが大切だそうです。年々、健康志向が高まり、新年の目標に「今年こそ運動を続ける！」「ダイエットする！」など健康に関することを掲げる方も多いと思いますが、まずは日頃の生活習慣を見直し、元気に冬を乗り切ることから始めましょう。2025年もスタッフ一丸となって、皆さまに安心・安全で快適に受診していただけるよう最善を尽くしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 脱！ 冷え症

こんな不調やお悩み、ありませんか？

- 肩こり・腰痛
- 肌荒れ・シワ・たるみ
- 冷え症
- 寝ても疲れがとれない
- むくみ
- 太りやすくなった
- 便秘

血行不良が原因！



### 温めのサポート ビタミンをとりましょう

ビタミンEを  
摂取すると  
血管が広がり  
血流改善！

ビタミンCを  
摂取すると  
ビタミンEを再生し  
さらに血行促進！

### ストレッチ&ウォーキングでも血流Up！

全身の筋肉の2/3は、下半身にあります。ストレッチやウォーキングなどの軽い運動を取り入れると、足の大きい筋肉が刺激され、少しずつ基礎代謝も上がり、冷えも改善されます！！



### お風呂タイムで温め&リラックス

温めてもすぐに冷えてしまう、なかなか温まらない方は、炭酸ガス入りの入浴剤を使うとすばやく温まり、自律神経も整い、保湿効果大 さらに血流UP！



## マンモグラフィー料金変更のお知らせ

2025年度より料金改定のため  
マンモグラフィー検査の料金が、5000円に変更となります。

安曇野市にお住まいの女性の方は、市の補助を使用して、マンモグラフィーの受診が出来ます(6月～翌2月末)ドック・特定健診・生活習慣病予防健診と併せての受診も可能です。

お住まいの市町村や、加入されている保険組合によって一部補助が受けられる場合がございます。

詳細は、事務スタッフまでお問い合わせください。

## 骨粗鬆症と骨密度～骨粗鬆症とはどんな病気？～

骨粗鬆症とは骨密度が低下したり、骨の質が悪くなって強度が弱くなり、骨折の危険性が高まる生活習慣病の一つです。骨折の部位によっては歩行が難しくなったり、長期間の入院によって身体機能が衰え、寝たきりなどの要介護状態に繋がる危険性が高まります

### <骨粗鬆症を引き起こす主な原因>

加齢、遺伝的要素、閉経、栄養不足・運動不足・喫煙・過度の飲酒などの生活習慣、糖尿病・慢性腎臓病などの生活習慣病・・・  
骨密度は40代以降加齢とともに徐々に低下していくといわれています。

女性は閉経によって骨の維持形成を保つホルモンが減少するため特に注意が必要です。

骨粗鬆症は正しい検査や治療により予防することができる病気です。

定期的な測定を行い、自分の骨密度とその変化を把握していくことが骨粗鬆症予防への第一歩です。

## 骨密度測定機器が新しくなりました！



- ・測定部位：腰椎・大腿骨
- ・測定時間：15～20分
- ・金額：4000円

2024年4月より新たな骨密度測定機器が導入されたことにより、骨密度測定部位や測定時間、金額が変更となりました。腰椎の骨密度が低いことにより、背骨の弯曲や「いつの間にか骨折」へ繋がる恐れがあります。また、腰椎や大腿骨で測定した値は、骨粗鬆症治療薬を使用する場合の薬剤効果の評価材料として使用することができるため、今後治療が必要になった場合でも、投薬前後の骨密度の変化を明確にし、適切な治療へと繋げていくことが可能です。

## 骨粗鬆症予防のための3つのポイント

### 栄養

バランスの取れた食事が大切です。特に骨の主成分となるカルシウムやその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂りましょう。



### 運動

ウォーキングや筋トレなどの適度な運動は骨に刺激を加え、健康な骨を維持するのに役立ちます。



### 日光浴

ビタミンDは食事からだけでなく紫外線を浴びることで体内でも合成されます。生活の中に意識的に取り入れてみましょう。



<http://hotaka-hospital.or.jp>

穂高病院

検索



更衣室に意見箱設置しています。  
ご意見、ご要望、感想など、何でもお気軽にお寄せください。  
今後も、より良い医療、サービスが提供できるよう努めて参ります。

