



みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版
埼玉地区

2021年初霜月号

埼玉石心会病院

10月はピンクリボン運動強化月間です！

9人に

1人

日本の乳がんの罹患率

1位

女性のがん罹患数

ブレスト・アウェアネスを実施しましょう！

ブレスト・アウェアネスの《4つのポイント》

- 1.ご自分の乳房の状態を知る
- 2.乳房の変化に気をつける
- 3.変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- 4.40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



監修：埼玉石心会病院
乳腺・内分泌外科 医長
杉浦良子 医師

「みんなの健康塾ちゃんねる」では、
杉浦医師による「乳がんから命を守る～早期発見・予防と治療～」
を公開しています。是非、ご覧ください。



10月8日は「骨と関節の日」

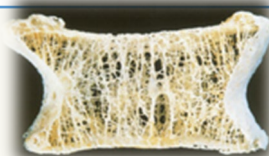
そこで！骨粗しょう症を食事で予防！

骨粗しょう症とは

- ◆骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気をいいます。
- ◆骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。



健康な方の骨



骨粗しょう症の方の骨



骨粗しょう症予防のポイント

- 毎日の食事で**カルシウム**を摂るように心掛けて！
- **偏った食事**をしない（カルシウム以外のミネラルやビタミンのバランスも大切）
- 吸収を助ける**ビタミンD**や**ビタミンK**をしっかり摂る。
- コラーゲンの劣化を防ぐ**ビタミンB6**、**B12**、**葉酸**を摂る。
- 吸収を妨げる**リン**、**塩分**や**アルコール**、**カフェイン**を控える。

カルシウムが多い

おすすめ食品

（100g中に含まれる量）

ひじき（乾燥）1400mg 切干大根（乾燥）540mg

あおさ海苔（乾燥）720mg 桜海老690mg

プロセスチーズ630mg しらす干し（半生）520mg 厚揚げ240mg

モロヘイヤ260mg 大根（葉）220mg かぶ（葉）190mg

小松菜150mg （参考）牛乳 110mg チーズ 660mg

監修：食のサービス部部长 管理栄養士 大川清



来月のよてい

連携医療機関シリーズ第2弾

COMING

SOON

医療法人

豊岡整形外科病院

のご紹介



埼玉石心会病院では地域医療支援病院として、地域の皆さんのために地域の医療機関や福祉施設などと協力し、医療提供を行っております。



LINE、インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE
友だち登録は
こちらから！



公式インスタグラム
フォローはこちらから！