



多くの人たちにとって身近で何でも気軽に相談できる診療所です—



須川診療所ニュース



新しい装置で

骨の強さを調べてみませんか？

新しい骨密度検査装置は今までと何が違うの？

2021年7月9日に

“全身用X線骨密度測定装置 PRODIGY Fuga”
が新しく導入されました。



「いつのまにか骨折」してしまうかもしれない**腰椎**。

高齢な方が転倒すると心配な「大腿骨頸部骨折」の**大腿骨**。

この**腰椎と大腿骨**で骨密度を測定する検査を行うことができます。

骨折しやすい骨。骨折すると心配な骨の骨密度を測定することによって骨粗鬆症の予防や治療のその先の、骨折の予防により役立ちます。



★あおむけで10分くらい寝ていただけるか？
体内に金属があるか？など問診いたします。

★身長と体重も骨密度にとって大切なデータ！
検査の前に測定していただきます。

骨粗鬆症検診 組合員価格 1,650円(一般価格 2,750円)

で予約を承っておりますので、皆さんぜひ受けてみてください！

骨粗鬆症とは

骨の強度が低下して骨折しやすくなる疾患です。少しの力が加わっただけで骨折してしまう可能性があります。



正常な骨代謝
骨吸収 = 骨形成



骨粗鬆症
骨吸収 > 骨形成

骨密度を増やして強い骨をつくるためには…

予防のためにバランスのとれた食生活を心がけてもらう中で、カルシウム・ビタミンK・ビタミンDを摂取することを意識しましょう。



軽い運動(スクワットやウォーキング)や日光浴など手軽なことからスタートしましょう！若いうちからの取り組みは特に効果的ですよ！

漢方についてもっと知ろう！

※前回登場した人参について訂正です※

皆さんの食卓に上る人参、いわゆるオレンジ色をした西洋系人参。これはセリ科のもので、高麗人参とは全く異なります。誤解を招くような内容になっていたので訂正します。前回紹介した人参はウコギ科の東洋系人参のことです。

漢方薬で言う人参は「オタネニンジン、高麗人参、朝鮮人参」を指しています。訂正してお詫び申し上げます。



このようなパッとイメージするオレンジ色の人参は漢方薬でいう人参とは異なります。

今回は東洋系「人参」についてご紹介します。

『オタネニンジンとは？』

日本に持ち込まれたのは、ある記録によると天平 11 年(739 年)、渤海の文王が国書とともに高麗人参 30 斤を聖武天皇に贈られたのが最初とされています。足利時代、室町幕府に朝鮮使節団は高麗人参を持参され、日本は銀などを贈られていた

ようです。江戸時代になり徳川吉宗から命じられた^{たむららんすい}田村藍水が、国内栽培を成功させた『人参耕作記』に記載されています。

国内栽培に成功した種子が、各藩に栽培推奨のため分配され、オタネニンジン(御種人参)の名で広まり、明治時代に名称が定着したようです。その後国内での生産は増加しましたが、栽培は難しく、西洋人参の登場で明治以降需要が減ったことで栽培地も減り、国産のオタネニンジン、福島県、長野県、島根県で主に栽培されています。



須川診療所 医師 中島 大



『福島県会津は名産地！』

会津地方では、オタネニンジンの栽培は、江戸時代から続き 300 年以上の歴史があります。西洋系人参は栽培期間が約 3~4 ヶ月間。対するオタネニンジン、土壌の栄養を吸収・蓄積し、オタネニンジンに特徴的な”サポニン”を蓄えるため、収穫するまで 4~6 年間かかります。また、ご存じの方もいると思いますが、福島県では食用利用拡大も図るため「おたねにんじん利用促進事業」も実施され、力を注いでいます。オタネニンジンを利用したお茶や石鹸、ドレッシング、飴などが開発されています。興味のある方は手に取ってみてください。



『サポニン』

サポニン(saponin)は、シャボン玉のシャボン(sapō; ラテン語)と語源は同じ。天然の界面活性物質としてはたります。特にマメ科の植物に多く含まれますが、サポニンの様々な効果は植物の種類によって異なり、30 種以上にもなります。オタネニンジンに含まれるサポニンには血栓を作りにくくする働きや毛細血管の血流改善をする働きもあり、冷え症の改善にも一役買っています。

オタネニンジン、健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか？

※田村藍水(たむららんすい)(1718-1776 年)町医。朝鮮人参の栽培などで幕府に認められ、人参製法所の責任者となり人参国産化に尽力された。