



### 骨粗鬆症

#### 骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症とは高齢になることに加えて、食生活の偏り、運動不足、ステロイドなどの薬剤の影響で骨のカルシウムが減り、骨がスカスカになった状態をいいます。症状は、背中が丸くなって身長が縮んできたり、背中や腰が痛んだり、或いはちょっとした衝撃で骨折しやすくなります。予防としては適度な運動、カルシウムを含んだバランスの良い食生活、そして日光浴が基本となります。



地下鉄真駒内駅より徒歩7分

真駒内  
みどり眼科

日帰り  
白内障手術

月・火・木・金	9:00~12:30 14:00~18:00
水・土	9:00~12:00 (水曜午後手術)
休診日	日曜・祝日

札幌市 南区真駒内豊町1丁目4-14 ☎11 584-0101



**医療法人 讀生会**  
**宮の森記念病院**

診療科目 脳神経外科・内科・循環器内科 血液透析  
腎臓内科・外科・消化器内科 (2部制)  
リハビリテーション科

診療時間 月～金 午前8:45～午前12:00 休診日 日・祝日  
 朝/水金 午後1:30～午後5:00  
 土 午前8:45～午前12:00 午後5:00～午後7:00  
院長 前田 至

札幌市中央区宮の森3条7丁目5番25号 ☎011-641-6641  
居宅介護支援事業所「宮の森」  
通所リハビリテーション「デイケア 宮の森」

**医療法人 讀生会**  
**腎・透析クリニック南1条**

宮の森記念病院サテライトクリニック

診療科目 内科・腎臓内科・人工透析内科

外来診療 月～金 午前10:00～12:00  
 ※土・日・祝 休診 午後14:00～16:00

透析診療 月・水・金 8:00～22:00  
 ※日曜 休診 火・木・土 8:00～17:00

無料送迎サービスを行っております。院長 松橋 尚生  
お気軽にお問い合わせください。

札幌市中央区南1条西14丁目291-81 ☎011-596-6086  
ウイステリア南1条ビル3階

**医療法人礼風会**  
**五輪橋マタニティクリニック**

院長 田中 幸男

産科・婦人科・小児科

外来診療受付時間  
月・火・水・金 8:30～11:30/12:30～16:30  
木・土 8:30～11:30  
休診日/日・祝日 ※お盆、お正月は上記以外の休診あります

お問い合わせ ☎011-585-3110  
札幌市南区南39条西11丁目1番30号

**ほしい小児科** 院長 星井 浩一  
**整形外科** 副院長 星井 椋子

小児科・腎臓小児科・アレルギー科  
整形外科・リハビリテーション科

診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00～12:00 ● ● ● ● ● ●  
13:30～17:30 ● ● ● ● ● ●  
日曜日・夜日…休診


小児科はパソコンや携帯電話から受診や予約依頼の予約ができます。  
<http://www.hoshiliseikei.com>

札幌市中央区南4条西16丁目1-28 ☎(011)561-2132 駐車場有り

### 気持ちよく眠りにつくために

①寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。




### 骨粗鬆症

予防と治療

骨粗鬆症の予防と治療は、適度な運動、カルシウムを含んだバランスの良い食生活、そして日光浴が基本になります。医療機関ではこれらに加え、薬物療法も行います。


運動は激しいものではなく散歩程度が良いでしょう。一日30分以上は歩くように心掛けましょう。食事は牛乳などの乳製品を多く取り入れれば良いでしょう。日光浴も屋外に出て、夏なら日陰で30分程度、冬は1時間も浴びれば充分です。日光浴をすることでビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を促してくれます。



### 気持ちよく眠りにつくために

②寝る前には刺激を避ける


寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でもできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3～4時間前から、また、たばこも控えましょう。



### 気持ちよく眠りにつくために

③眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



医療法人社団 もなみ  
**もなみクリニック**

泌尿器科・循環器内科  
人工透析内科・高齢者内科

受付時間 月 火 水 木 金 土 日  
9:00～11:45 ● ● ● ● ● ● 休診  
14:00～17:45 ● ● ● ● ● ●


札幌市南区川沿5条3丁目2-1  
011-578-5775  
<http://www.monami-cl.com/>



### 気持ちよく眠りにつくために

④寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるかもしれませんが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。



医療マップ「中央区②・南区」