

La Cumparsita

第三十三話 骨粗しょう症のお話

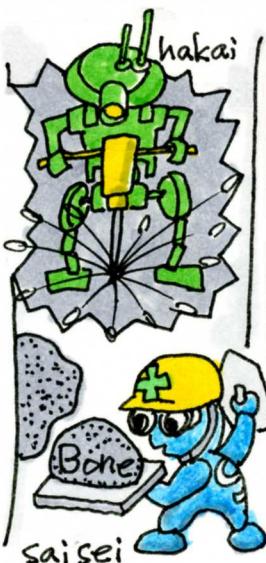
大根やごぼうなどに「すが立つ」といふときの「す」を「鬆」と書きます。いわゆる、大根に「すが立った」ように、骨に「すが立った」状態を骨粗鬆（しょく）症といいます。

骨粗しょう症になると、骨が弱くなり、背骨や手首付近、また太ももの付け根などの骨折を起こし易くなります。

骨は、石膏の様なもののように思えますが、生きた細胞で、古い骨を破骨細胞が壊し、骨芽細胞が新しい骨を作ります。この働きで、全身の骨は約2年半で入れ替わります。

一般的に、20歳代で骨量は最大となり、加齢とともに下降して行きます。

その骨量を補うのにカルシウムがよいとされています。カルシウムは牛乳やヨーグルトに多く含まれ、からだに吸収され易いという特徴があります。カルシウムを吸収には、活性型ビタミンDが必要で、魚などに多く含まれるビタミンDを摂るとよいそうです。



治療として積極的に活性型ビタミンDを薬として用いられることもありますので、かかりつけのお医者さんに相談されるとよいと思います。

その他に、骨を丈夫にするのには、骨に負担のかかる運動や陽にあたることがよいのですが、激しい運動は骨折の危険性があり、過度の日焼けは皮膚がんの危険を高めることになります。運動は手すりにつかまっての足踏みや歩くこと、適度な外出や部屋の窓際で外光に当たることが勧められます。（Y）

第三十四話 ひまわり・・・

夏の花、「ひまわり」「ヒマワリ」「向日葵」などの字で表しても趣がありますね。映画のタイトルにもありましたね。フランス辺りの作品だったような、原産国は、きっと南米辺りでしょうね。現代は、インターネットですぐに調べることが出来ます。

向日葵は、太陽を追いかけて花の向きを変えるものと思っていました。でも、それはつぼみのときだけのことだと、育ててみて分かりました。子どもの自由課題で、向日葵を育てたことがあったのです。100本の向日葵を咲かせてみようという試みでした。小さなポットに種をふた粒ずつ100ポット作ると、どれも良く発芽しました。



ふた葉になったら、苗をひとつにすると、種の入っていた袋の裏に書かれていました。しかし、惜しくて捨てられず、ポットと土を買い足し、200ポットにして育てました。

路地に植え替え、ほとんどの向日葵がやがてつぼみをつけました。つぼみは日の出とともに東に顔を向け、おひさまの軌跡を追ってみんな同様に顔を動かすのでした。でも、花弁が開く頃には顔を動かすことはしなくなりました。花を放置していると、小鳥が種を食べに来ましたが、たくさんの種が採れました。収穫から8年経っていますが、どうなっているのでしょうか。（Y）

※原産地は、北アメリカでした。

※映画は、1970年のイタリアの映画で、ソフィア・ローレンが出演していました。

*** 6月の院内研修と委員会は次のとおりでした ***

- | | | |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| ○感染対策委員会 4日（月） | ○身体拘束廃止委員会 21日（木） | ○安全対策委員会 25日（月） |
| ○褥瘡対策委員会 26日（火） | | |