



薬局だより

2026年2月号

骨粗しょう症

No.14

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL: 059-253-8522

FAX: 059-253-8523

節分を過ぎると、暦の上では春になります。

豆まきの「福は内」の言葉には、幸せを呼び込むという意味があります。

日々の仕事や生活の中にも、小さな“福”を感じられる瞬間を見つけていきたいですね。

今月は 骨粗しょう症 についてです！！



骨粗しょう症とは・・・？

骨密度が減少し、骨がもろくなり、軽い力でも骨折しやすくなる疾患です。

主な原因には、骨を形成するためのカルシウムやビタミンDの不足、ホルモンバランスの崩れが含まれます。

高齢者に多く見られ、骨折のリスクが高まるため、

食事療法や運動療法、薬物療法が有効です。



骨密度を上げる3つの要素

① 食事：カルシウムの吸収を促進する
カルシウム・ビタミンD・ビタミンK
を、しっかりとる！

カルシウム 骨の材料になる



牛乳



乳製品



魚介類



小松菜

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



魚類



きのこ

ビタミンK

カルシウムが
骨に沈着するのを助ける



納豆



小松菜



② 運動：運動をすると重力が刺激となって骨形成を
高めます

足腰にいい運動「スクワット」



STEP 1
足を肩幅より
少し広げて立
ちます。



STEP 2
腰を後ろに引きながら、ゆっ
くりとひざを曲げ、ゆっくり
と元の姿勢に戻ります。



スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をついて、立ち座りの動作を繰り返してもかまいません。



③日光浴：ビタミンDは、日光中の紫外線によって
皮膚で作られます

津市の散歩(お花見)スポット

・津偕楽公園

津偕楽公園春祭り

ライトアップや屋台もあります！

・お城公園

津のランドマークともいえる津城
お堀端や庭園を眺めながらの静かな
散策を楽しめます。



まだお花見には少し早いですが、日光浴がてら散歩を
してみたいはいかがでしょうか？

暖かい春が待ち遠しいですね♪♪



牛乳
200mL

カルシウム
227mg



ヨーグルト
100g

カルシウム
120mg



チーズ
17g

カルシウム
107mg



スキムミルク
大さじ 3

カルシウム
198mg



木綿とうふ
(1/2丁 150g)

カルシウム
140mg



しらすぼし
(5g)

カルシウム
26mg



ひじき炒め煮
(1食 60g)

カルシウム
60mg



小松菜茹で
(1食 60g)

カルシウム
90mg

家族教室のご案内



2月27日(金)

「カフェ風交流会、リラクゼーション体操」

講師：認知症の人と家族の会、作業療法士

講義 13:30~14:30
交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

薬を知る講座のご案内

2月8日(日)

「皮膚と塗り薬の話」

講師：佐藤 亮先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ

3階 第7会議室

059-271-6063

※無料参加 事前予約ありません

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内が

ございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）



〈片頭痛〉

「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？



患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
（チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など）
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

