

# まつくり院長通信！！

まつくりの待合室を彩る花が毎週変わるのをご存じですか。この花を楽しみにしている方も大勢おられます。この<まつくり院長通信>では毎週花の紹介と院長から皆さんに耳寄りでホットな情報をお知らせします(^)

## <今週の花・言・葉>

マンスリウム : 可愛い、情熱的  
(赤・緑花)

ドラセナ : 幸せな恋、幸福  
(緑葉物)

椰子の葉 : 元気 (赤葉物)



## 院長からあなたへ 耳より情報！！

### ●今、ビタミンDを見直すとき！！

近年、血中のビタミンDレベルが骨粗鬆症をはじめとした高齢者の諸疾患に重要な影響を及ぼしていることが明らかになりました。今では、このビタミンDが低いために骨折や糖尿病、癌、心血管系疾患など様々な疾患と関連することが、世界各国から報告されています！

1. 日本人の70～95% がビタミンD欠乏の可能性 (岡崎 亮氏: 帝京ちば総合医療センター)  
日本は世界の中でもビタミンD欠乏の割合が多い国です。近年はダイエットや直射日光の回避による影響で、特に若い女性でビタミンDが欠乏しています。
2. ビタミンD欠乏がもたらす骨折および全身性疾患のリスク！  
近年、ビタミンDが欠乏することによって、生活習慣病や心血管などの全身性疾患を引き起こす可能性が指摘されています。特に、骨粗鬆症により背骨の骨折や、糖尿病などには関係が深いと報告されています。
3. 骨粗鬆症の治療薬を用いるにはビタミンD濃度が高いと効果が高い！  
骨粗鬆症の治療薬を用いる場合、ビタミンDの濃度を上げておくと骨密度増加効果が発揮できると報告されています。つまり、ビタミンDを活性化させるお薬が有効ということです。

(院長よりコメント！)


天気の良い日はお外で散歩しましょう♪♪ まつくりではビタミンDのお薬を出しています♪♪  
医療法人社団 nagomi 会 まつだ整形外科クリニック 埼玉県熊谷市弥藤吾 180-1 TEL 048-567-0753

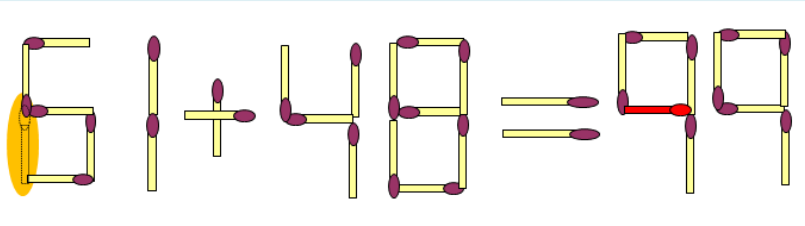
# 今週の名言！！

やってみて「ダメだ」とわかったことと、  
はじめから「ダメだ」と言われたことは、  
違います。

【出典】イチロー

先週の答え


 **こたえ**

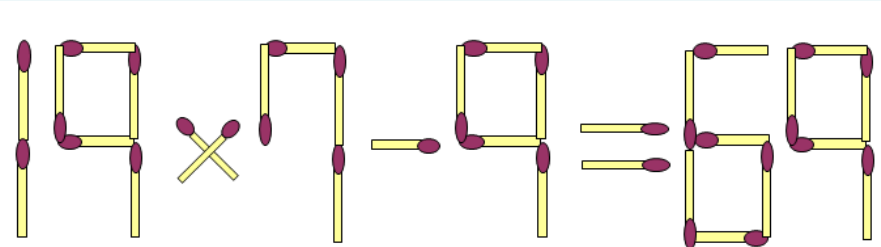


30秒以内に分かった人は  
お友達に出題して自慢しましょう

(c) かみふじこうじ <http://e-zunou.com>


## 今週の【脳トレクイズ】

 **計算式が成立するように、  
マッチ棒を1本移動してください  
(演算式は移動しません。)**



10秒以内に分かった人は  
お友達に出題して自慢しましょう

(c) かみふじこうじ <http://e-zunou.com>



答えは来週号で！お楽しみにい～♪ (^ ^)