

脳ドック助成金、使用できる市町村が拡大！ 熊谷市・行田市・太田市・  
深谷市・大泉町のみなさん！パンフレットをご覧ください！



## 今週の 花言葉

グズマニア

あなたは完璧

ドラセナ

幸福

野ばら

結婚しないで

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■高齢者におけるビタミンD不足と筋骨格系機能

Vitamin D Deficiency and Musculoskeletal Function in the Elderly Cristina et.al

ビタミンDは骨粗鬆症の治療においてとても重要です。特にビタミンD3は骨量の維持にも影響を及ぼすとされています。今回、バランスや転倒リスクなどを含めた筋骨格系に対するビタミンDの新たな影響を示唆する研究結果を紹介します。

### ■ビタミンDと筋との関係

重度のビタミンD欠乏症の患者さんでは、骨格筋の病的変性や重度の筋痛、筋力低下が報告されてきました。最近では、臨床的にもビタミンDの不足を補う事で筋力が回復することが報告されています。

### ■転倒について

加齢に伴う筋量の大きな減少は、転倒リスクの増加に関連して、高齢者における転倒エピソードの高い発生率をもたらしています。75歳以上の32%が毎年1回は転倒を経験し、それらの6%が骨折につながると報告されています。

### ■筋力、バランス、転倒発生率に対するビタミンDの効果

ビタミンDをさまざまな人口集団に対して実施した研究の大多数で、筋力、バランス、転倒発生率に対するプラスの効果が明らかになっています。

### ★院長よりメッセージ

ビタミンDが多く含まれる食品は魚類やきのこです。魚はカルシウムも多いので骨の健康のためにもおススメです☺