

## 【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

### 脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



## 今週の 花言葉

スイートピー	繊細
ユリ	虚栄心
桃	恋のとりこ

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■骨粗鬆症予防や免疫力アップにもつながるビタミンD！

ビタミンDは、紫外線（日光）を浴びることにより、皮膚で合成されます。しかし、それだけでは当然足りないのので、食事からの摂取が必要となります。

### ■ビタミンD摂取の必要量

厚生労働省は、5年ごとに改定する「日本人の食事摂取基準」2020年版において、ビタミンDについても変更を加えました。ビタミンDの指標設定については、「**骨折リスクを上昇させないビタミンDの必要量に基づき目安量を設定**」とされ、2015年度に比べると18歳以上の男女ともに5.5 $\mu$ g/日から**8.5 $\mu$ g/日**に変更されています。

### ■ビタミンDは骨粗鬆症の治療や免疫系の増強にも有効

ビタミンDの欠乏や不足における疾患として、くる病や骨軟化症のなどが有名ですが、ほかにも骨粗鬆症、感染症、自己免疫、炎症性疾患、心血管病変、がんなどが報告されています。また自然免疫系を増強させる効果もあるとされ、風邪、インフルエンザ、肺炎など呼吸器感染症の予防が期待されています。

### ■おすすめの食材

ビタミンDが多く含まれるのは、「魚」「きのこ類」「たまご」です。100gあたりのビタミンD量で比較すると、乾燥きくらげが圧倒的に多く85.4 $\mu$ gだそうです。しかし、1度の食事で摂取できる量はビタミンDに換算すると約2.6 $\mu$ g。そのほか、きのこ類では、舞茸に多く含まれ、大きなパック1個分（100g）で約4.9 $\mu$ gとされています。魚では、サケ切り身1枚（80g）程度でも約26.4 $\mu$ gであり、簡単に目安量を摂取することが可能です。また、しらす干しは大さじ1杯（5g）で約3 $\mu$ gのビタミンDが摂取できます。

### ★院長よりメッセージ

ビタミンDは実際に骨粗鬆症の患者さんの治療に使用されています。食事からの摂取を積極的に行うことで、**骨粗鬆症の予防や免疫力アップ**に繋がっていきましょう♪



## 2021年の節分は2月3日ではない！

豆まき、柗鰯を飾るなどでおなじみの行事「節分」

36年間2月3日でしたが、37年ぶりに変動し今年、明治30年以来124年ぶりに  
2月2日になります。

「節分の日」を2月3日と認識している人は多いのではないのでしょうか。

実は日付は固定されているわけではありません。立春の前日にあたる日が「節分の日」になります。中国に伝わった「二十四節気」という季節を24分割した考え方が元になっており、地球と太陽の位置関係を国立天文台が調べて決定します。1周するのに365日と思われていますが、厳密には365.25日と若干のずれが生じています。そのずれが一定期に来たときに今年のような年が出るそうです。そのため、立春が2月3日の今年、前日の2月2日が節分になります。

ちなみに、今年の恵方は<南南東よいやや南>

{恵方を向いて丸かじりして無言で食べ切れれば願いがかなう…} と言われている恵方巻き。発祥は諸説ありますが、江戸時代に大坂（現・大阪）の船場で商売繁盛の祈願として始まったと言われています。

縁を切ることなく運を一気にいただく縁起物。



七福神にちなんで七種類の具を使うのがお約束だそうです。

自宅で手巻きをするのもいいものですね。

邪気除けの行事である「節分」ですが、一日も早く穏やかな日常となってほしいものです。



