



香川医療生協

# 善診だより

部内資料

発行：香川医療生協 善通寺診療所

2013年 3月号

今年の花粉は、昨年より多い予想です。

花粉症シーズンを快適に乗り切るため

## 初めてみよう！初期療法

初期療法は、症状が出る前、症状が軽いうちからお薬を飲み始める治療法です。

初期療法を始めると、こんな効果が期待できます

- ・症状の発現を遅らせる
- ・花粉飛散最盛期の症状を軽くする
- ・花粉飛散最盛期のお薬の種類や量が少なくてすむ



花粉症の治療・検査は  
善通寺診療所で



在宅医療・介護のことは、  
善診グループにご相談下さい。

善通寺診療所(在宅診療(定期往診)・通所リハビリテーション・ケアマネジャー)と訪問看護ステーションほがらか・ヘルパーステーションほがらかが、他の医療機関・介護施設などとも連携して、在宅での生活を支えます。

対象地域：善通寺市内とその周辺。

電話 0877-62-0311(善通寺診療所)。

善通寺診療所 通所リハでは、  
タオル（新品・使用済み可）を集めて  
います。ご協力をお願いします。



## 思春期からの十分なカルシウム摂取で骨粗鬆症を予防

男性に比べて女性に多いのが、骨粗鬆症です。女性の場合、閉経後にエストロゲンという女性ホルモンが減少し、骨がつくられるよりも失われることのほうが進行します。その結果、骨密度が男性よりも急速に低下するようです。

予防には、思春期から20歳代のあいだに骨量を増やしておくことが大切です。無理なダイエットをせず、カルシウムをきちんと摂取し、無月経なども放置しないようにしましょう。30歳代になってもカルシウム摂取や適度な運動で骨を鍛えます。また、閉経前には骨密度を測り、早めの治療を心がけます。

とくに自分や親に骨折経験がある人、喫煙・飲酒をする人、痩せているなど危険因子を持つ人はご注意を。

## 骨密度検査を受けましょう。

善通寺診療所では、超音波を使って骨量（骨の密度）を測定します。かかると超音波をあてて調べます。（1月～3月と7月～9月 それ以外は、みき診に機械が移動します。）

## コープ歯科まるがめ の診療案内 予約 0877-58-1888

予約受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時半	○	○	○	○	○	○
午後 14時～19時	○	○	△	○	○	△