



## 内容目次

- ・新年のご挨拶
- ・霜と霜柱
- ・骨と栄養素
- ・インフォメーション
- ・外来診療表



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター  
広報編集委員会  
<http://www.sanmu-mc.jp/>

## 霜と霜柱

暦の上では春ですが、寒くて晴れた日の朝に窓や木の葉、地面などにキラキラと輝く氷の結晶、「霜」と地面からよきによきと生えた「霜柱」のお話です。

霜は昼の間、大気中に含まれていた水蒸気が、夜になって気温の低下により氷の結晶となり、地面や植物などの表面に付着しものです。霜が降りるのは気温3℃以下の時が多いとされています。それでは、水は0℃で凍るのに、なぜ気温3℃で霜が降りるのでしょうか？一般に気温は地面から1.5mの高さで観測されています。地表面の温度は放射冷却によって冷やされると、1.5mの高さの温度よりも低くなります。このため気温が3℃以下の時には、地表面の温度は0℃以下となることがあり、霜ができます。

それでは霜柱は、地上の気温が0℃以下になると、地表面の水分が凍ります。暖かい土の中で地中の水分が毛細管現象により、次々と地表面に引き寄せられます。引き寄せられた水は氷となり、地表面の氷を押し上げます。これらが繰り返されて霜柱ができます。また、砂や砂利のように、粒と粒の隙間が広いと、水分が上がりづらいため、霜柱はできにくいとされています。

(特に関東ローム層が丁度良いそうです)

キラキラと美しい霜や霜柱も、麦類などの根を浮き上がらせ、そこに乾燥と寒さが加わると枯れてしまうのです。また、晩霜、早霜によって農作物に著しい被害がでることもあり、実はやっかい者だったりするのです。

放射線科 木村

## 骨と栄養素




骨は人体で約 200 以上存在し、その役割は姿勢を支える、臓器を外部の衝撃から守る、骨格筋と協働して運動を営む、カルシウムを蓄える、血液を作るなど様々です。

骨は皮膚や髪と同様に毎日生まれ変わっていて、1 年間に約 30~40% 程度、3~4 年ですべて生まれ変わる計算になります。毎日生まれ変わるという事は毎日必要な栄養素を摂らなければならないという事です。

骨と言えばカルシウムですが、実は日本人には不足しやすい栄養素の一つです。骨がもろくなる病気「骨粗鬆症」を予防する為には 1 日に 700~800mg のカルシウムが必要と言われていますが、厚生省が行う国民健康栄養調査によると、1970 年代から現在に至るまで、1 日に約 550mg 程度しか摂れておらず不足傾向が続いています。

カルシウムを多く含む食材には、下記の様な物がありますが、実はカルシウムは吸収率が低く、食材により吸収率が異なります。また、それぞれ注意点や工夫・利用効率を上げる栄養素も合わせて摂ると効果的です。

## カルシウムを多く含む食材とその吸収率

乳・乳製品	小魚・海藻類	大豆製品・野菜類
 <p>牛乳コップ1杯 (180ml) → 200mg                      ヨーグルト (180g) → 216mg                      チーズ (20g) → 125mg</p> <p><b>吸収率 50~40%</b></p> <p><b>注意点</b></p> <p>少量で高カロリー!!                      適量を守りましょう!                      低脂肪乳やスキムミルクを利用してカロリーダウン!</p>	 <p>シシャモ (3匹60g) → 200mg                      昆布 (50g) → 142mg</p> <p><b>吸収率 30%</b></p> <p><b>工夫</b></p> <p>桜海老やシラスなどをサラダや味噌汁等にプラスして、海藻は酢の物にする                      とカルシウムの吸収UP!!</p>	 <p>木綿豆腐 (100g) → 120mg                      小松菜(茹) (50g) → 145mg</p> <p><b>吸収率 19%</b></p> <p><b>工夫</b></p> <p>吸収率を上げる食材と一緒に摂って効率アップ! 蒸したりして量を減らせば摂取しやすくなる</p>

## カルシウムの利用効率を上げる栄養素

<p>カルシウム吸収率UP ↑</p> <p><b>ビタミンD</b></p> <p>ビタミンDを多く含む食材</p>  <p>イワシ    サンマ                      鮭        きのこ類</p>	<p>骨へのカルシウム沈着UP ↑</p> <p><b>ビタミンK</b></p> <p>ビタミンKを多く含む食材</p>  <p>納豆    ブロッコリー                      ほうれん草    香葱</p>	<p>カルシウムの相棒!!</p> <p><b>マグネシウム</b></p> <p>マグネシウムを多く含む食材</p>  <p>落花生    アーモンド    貝類                      玄米        わかめ</p>	<p>骨の鉄筋になる!!</p> <p><b>コラーゲン</b></p> <p>タンパク質を多く含む食材</p>  <p>肉類        魚介類                      大豆製品    卵    乳製品</p>
---	--	--	---

毎日続ける事が何より大事です!!!

## インフォメーション

### 1. 皮膚科外来について

当院の皮膚科外来は、平成 26 年 3 月 1 日より非常勤医師による  
**水曜日のみの診療**となります。**予約のない患者様は、受付人数を制限**させていただくこととなりました。

また、診療内容により診察の順番に変更が生じる場合もございます。  
誠に申し訳ありませんが、皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

### 2. 休診について (1/29 現在)

2月 7日 (金)	内 科	木村医師休診
2月 10日 (月)	脳 外 科	田中医師休診
並木医師診療日変更 和漢診療科		
2月 12日 (第2水) → 2月 26日 (第4水)		
2月 14日 (金)	内 科	大学医師休診
2月 14日 (金)	内 科	掛村医師休診
2月 21日 (金)	内 科	宮澤医師休診
2月 21日 (金)	内 科	森藤医師休診
2月 21日 (金)	整形外科	小曾根医師休診
2月 25日 (火)	内 科	大学医師休診
2月 27日 (木)	内 科	坂本医師休診
2月 28日 (金)	皮 膚 科	中島医師休診

(休診等の情報は、北棟 1 階の掲示板をご覧ください。)

### お問い合わせ先

地方独立行政法人

さんむ医療センター 地域医療連携室

住所：〒289-1326 千葉県山武市成東 167 番地

TEL：0475 (82) 2521 FAX：0475 (82) 3354

