



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

昨年4月以降の新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛により、整形外科を受診する患者さんは2〜3割減少しました。骨粗鬆症で治療中の患者さんも、息子さんや娘さんから「一人との接触を減らすため外出しないように」と言われて、自宅に籠りきりになる方が多かったです。そして5月以降は、大腿骨骨密度が減少している方の割合が増えってきました。

骨には、皮質骨(骨の表面を構成する硬くて緻密な骨)と海綿骨(骨の内部にある網目状の部分)があります。大腿骨は、皮質骨が多く、荷重によって骨密度が増加し、免荷によって骨密度が低下するのが特徴です。したがって、寝たきりの患者さんに骨粗鬆症の薬を投与しても、大腿骨の骨密度上昇は期待できません。

大腿骨の骨密度増加にはウォーキングが効果的です。また、ウォーキングは荷重による大腿骨骨密度を上昇させる効果以外に、日光浴による健康効果があります。日光浴によりビタミンDがつくられ、ビタミンDは腸管でのカルシウム吸収を促します。さらに、ビタミンDは筋肉の合成を促

新型コロナによる外出自粛と骨粗鬆症

す作用もあり、転倒予防にも効果があります。

外出自粛中は、日光を浴びる機会が少なくなり、そのため、皮膚でつくられるビタミンDが低下し、腸管でのカルシウム吸収が少なくなることで、歩く筋力も低下する可能性があります。人と適切な距離をおいてのウォーキングは、新型コロナウイルスの感染リスクはほとんどないと考えられ、外歩きは健康増進にお勧めです。買い物ついでに歩くのではなく、健康維持目的のウォーキングをしましょう。

ウォーキングの目標歩数は1日7千歩と説明しています。冬は寒くて外歩きをしなくなる傾向があります。朝晩は道路が凍っている場合もありますので、日中の暖かい時間帯に平らなところを歩くことをお勧めしています。外へ出られないような雪の日は、家の中で足踏み運動や踵落とし、スクワット運動などを行いましょう。新緑の頃には、みんなで並んで外を歩けるようになることを願っています。

〔金淵整形外科クリニック／泉区将監〕



2021年1月4日 執筆

中小企業経営者のみなさまへ

国が準備したセーフティネット

安心の材料をご提供します。

小規模企業共済制度

● 制度の特長

- 1 経営者のための退職金制度**
小規模企業の個人事業主(共同経営者を含む)または会社等の役員の方が廃業や退職後の生活資金、事業再建資金をあらかじめ準備しておく共済制度です。
- 2 掛金は全額所得控除**
掛金は、全額が「小規模企業共済等掛金控除」として、課税対象所得から控除できます。
- 3 受取時も税制メリット**
共済金の受取は、一括の場合は「退職所得扱い」、分割の場合は「公的年金等の雑所得扱い」です。

他にもこんな特徴があります。

- 契約者貸付けの利用が可能
契約者(一定の資格者)の方は、緊急時や災害時などに事業資金等の貸付けが受けられます。
- 共済金の受給権は差押禁止
共済金・解約手当金の受給権は、国税等滞納の差押え以外は差押禁止債権として保護されます。

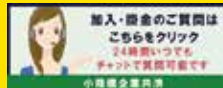
経営セーフティ共済

● 中小企業倒産防止共済制度の特長

- 1 掛金の10倍の範囲内で最高8,000万円まで貸付け**
「回収困難となった売掛金債権等の額」と「掛金総額の10倍に相当する額(最高8,000万円)」のいずれか少ない額となります。償還期間は共済金の貸付金額に応じて5年〜7年(据置期間6か月を含む)で毎月均等償還です。
- 2 貸付条件は無担保・無保証人**
共済金の貸付けは、「無担保・無保証人」「無利子」です。ただし、共済金の貸付けを受けますと貸付額の10分の1に相当する額が積み立てた掛金総額から控除されます。
- 3 掛金は税法上損金(法人)または必要経費(個人事業)に**
掛金月額は、5千円〜20万円の範囲内(5千円単位)で自由に選べます。

24時間・365日
お問い合わせ
可能に
なりました

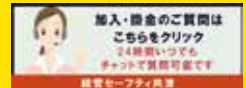
加入資格・手続きについてのご質問をチャットでご回答いたします。詳しくは下記のQRコード又はホームページからご確認ください。



小規模共済



検索



経営セーフティ共済



検索

Be a Great Small.
中小機構

TEL 050-5541-7171 (共済相談室)