

## 診療室から

今回のせんせい



市立総合病院  
整形外科部長 西本 聡

vol.13

### 骨粗しょう症 について

皆さんは、骨粗しょう症とはどんな病気かご存じですか。骨がもろくなる単なる老化現象と思っていませんか？骨粗しょう症は、骨形成と骨吸収のバランスが崩れ、骨量が減少し骨折を起こしやすくなった病的状態で、れっきとした病気です。

骨粗しょう症になると、手首の骨折、肩の骨折、背骨の骨折、股関節の骨折を起こしやすくなり、五十歳六十歳代よりその発件数が急激に増加してきます。中でも骨粗しょう症による背骨や股関節の骨折は、高齢者の自立機能を障害し、また寝たきりの大きな原因となっています。そのため、骨粗しょう症をできるだけ早く見つけ、適切な治療を受け、これらの骨折を予防することが個人のため、家族のため、社会のためにも大変重要です。

例えば、高血圧症や高脂血症は主にそれぞれ脳出血や心筋梗塞を予防

するために治療を続けるように、骨粗しょう症は、主に骨折を予防するために治療を行います。ですから根気よく治療を続けることが大切です。また、早期発見のためには、骨粗しょう症予防検診に積極的に参加してください。そこで要精検と判定を受ければ、医療機関で背骨のエックス線撮影、背骨や大腿骨などの骨密度測定を受け、骨粗しょう症かどうかの診断を受けてください。骨粗しょう症と診断を受けたら、適切な治療を続けることにより骨折の発生を30～50%以上防ぐことが可能です。



保健センター・☎552010

## 健康散歩道



### その1

### 健診はあなた自身を知る鏡 ～年に1回は受けましょう！～

**Q** 健康だと思っていますが、健診は受けた方がいいのでしょうか？

**A** 健診の目的は、主に3つあります。第1に、病気の早期発見・早期治療です。早めに手を打ち、病気の芽を摘み取る。これが肝心です。第2に、病気の予防です。健診で病気になりそうな傾向をキャッチし、生活習慣全般を見直し、病気予防のために、健診結果を役立てましょう。第3に、健康増進に役立てることです。健診で健康状態が把握できたら、あなたに適した運動や食事を生活の中に取り入れて、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

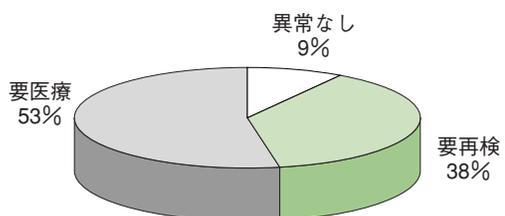
※市では、40歳以上の方を対象に基本健康診査を実施しています。昨年度は 4,771人の方が受けられました。そのうち、総合判定で「異常なし」の方はわずか9%で、大多数の皆さんに何らかの検査値異常が確認されています。健診そのものを自分自身の健康状態を映す鏡ととらえ、健診結果を自分自身の生活の見直しに役立てましょう。

**Q** 健診は毎年受けなくてはいけないですか？

**A** ぜひ、毎年受けましょう。人の体は毎日変化しています。昨年の健診で問題がなかったからといって、今年もよいとは言えません。年1回を目安に定期健診を受けましょう。

※市の健康診査（基本健康診査・がん検診・結核住民健診）は登録制です。ご希望の方は、保健センターへお問い合わせください。

平成15年度基本健康診査総合判定  
(受診者 4,771人の結果)





# 健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

## 乳幼児健康相談

- 日時 ①5月28日（金） ②5月31日（月）午前10時～11時30分（31日は午後1時30分～3時実施）
- 場所 保健センター

## 栄養相談

- 日時 ①5月28日（金） ②5月31日（月）午前10時～11時30分（31日は午後1時30分～3時実施）
- 場所 保健センター
- ・食事に注意を要する方や、食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

## 歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 5月27日（木）午後1時30分～2時30分
- 場所 保健センター
- ※歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

## 医師による健康相談

月日	場所	受付時間
5月18日（火）	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
5月21日（金）	白寿苑（駄知町）	
5月27日（木）	保健センター	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

## 精神保健相談

- 日時 ①5月25日（火） ②5月28日（金）午後1時～2時
- 場所 ①東濃地域保健所（多治見・☎201111） ②保健センター
- ・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ精神科医師が相談に応じます。
  - ▷子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、首を振るなど
  - ▷成人の場合＝不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など
- ▷お年寄りの痴ほう症などでお悩みの方もご相談ください。

## パパママクラス(両親学級)

初めての赤ちゃん誕生を前に、大きな喜び、期待とともに不安な気持ちを抱いているお父さん、お母さん…

保健センターでは、こうした方を対象に、パパママクラスを開催します。ぜひ、二人そろってご参加ください。

- 日時 5月29日（土）午後1時～3時
- 場所 保健センター
- 内容 ▷妊娠・出産・産後についての話 ▷お風呂の入れ方 ▷おむつの当て方 ▷お父さんの妊婦体験
- 定員 20組（先着順）
- 申し込み 5月28日（金）までに、保健センターへお申し込みを。

## 基本健康診査

月日	場所	受付時間
5月24日（月）	保健センター	9:00～10:30 13:00～14:30
	肥田公民館	9:00～10:30
5月26日（水）	保健センター	13:00～14:30

- ・40歳以上の方を対象に、尿検査、心電図、血液検査などを行います。
- ・午前に受診の方は朝食を、午後を受診の方は昼食を食べずにお出かけください。食事を取られた方は受け付けできません。料金は1,000円です。
- ★平成18年度まで基本健康診査に合わせて、昭和7年4月2日から昭和42年4月1日生まれの方を対象に肝炎ウイルス検査（HBs抗原・HCV抗体）を希望者に実施します。

### 平成16年度対象者

昭和9・14・19・24・29・34・39年の4月2日から翌年の4月1日の間に生まれた方。

## みそ汁の塩分測定

高血圧を防ぐため、塩分の取り過ぎには注意したいものです。あなたの家のみそ汁の塩分を測定しませんか。

- 日時 5月27日（木）午後1時～2時30分
- 場所 保健センター
- ※汁分だけを50ml程度お持ちください。

## 参加者募集

興味のある方、ぜひご参加ください。申し込みなど詳しくは、保健センターへどうぞ。

### 高齢者料理教室

- 日時 5月21日（金）午前10時～午後1時
- 場所 保健センター
- 対象 高齢者の料理について学びたい方
- 内容 高齢期における食事のポイントについて、お話と調理実習
- 定員 20人（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 締め切り 5月14日（金）

### 男性クッキング

- 日時 5月29日（土）午前10時～午後1時
- 場所 保健センター
- 対象 市内在住の男性
- 内容 栄養のバランスがよく、簡単に作れる献立を学ぶ。
- 定員 20人（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 締め切り 5月24日（月）

### もぐもぐ(離乳食)教室

- 日時 5月27日（木）午後1時～3時30分
- 場所 保健センター
- 対象 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者など
- 定員 20人（先着順・10人まで託児可能）
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 締め切り 5月24日（月）

