

幸 元気で 100 歳応援講座

幸手市医師会

骨粗しょう症による骨折で寝たきりにならないために

骨粗しょう症は、骨が弱くなって骨折しやすくなる骨の病気です。主な原因は、加齢によって骨が弱くなることで、特に女性は閉経の影響を強く受けて 50 歳頃から骨の量が減り、60 歳代ではおよそ 3 人に 1 人、70 歳代では、およそ 2 人に 1 人が骨粗しょう症と推定されています。



幸手市医師会 浅野 聡 氏
(東埼玉総合病院埼玉脊椎脊髄病センター)

問合せ 介護福祉課 (42)8444・FAX (43)5600

骨粗しょう症の原因となる病 気	治療薬
関節リウマチ	ステロイド剤 (飲み薬)
糖尿病	リウマトレックス
胃の切除後	ワーファリン
脳卒中後	アクトス
慢性腎臓病	ラシックス
慢性閉塞性肺疾患	抗けいれん薬

骨粗しょう症の原因にも
要介護状態の原因にも
症状がなく、骨折して初めて気づくことがほとんどです。そのため、骨粗しょう症患者

また、リウマチなどの膠原病の治療薬であるステロイド剤や、心臓などの血の流れを良くするワーファリンといった薬も骨粗しょう症の原因になります。

原因は加齢や性別以外にも特定の病気や治療薬は骨を弱くします。リウマチや糖尿病がその代表であり、特に糖尿病は骨の質を悪くします。で、骨密度が高くても骨折しやすくなります。また、胃を切除した人や胃の弱い人はカルシウムの吸収が悪く、注意が必要です。なお、慢性腎臓病や慢性閉塞性肺疾患、特に男性の長期喫煙歴も要注意です。

の 15% しか治療を受けていないと言われている。骨折は転倒や物を持ったときの軽い衝撃や負担でも起こり、背骨・脚の付け根・手首・肩に多く見られます。これらの骨折を 1 回すると、またどこかの骨折を起こす危険性が 2 ～ 3 倍高くなります。背骨の骨折の 3 分の 2 は、転倒などの原因もなく、痛みも感じずに起こります。背骨に一度骨折が起これば、ほかの背骨にもつぎからつぎへと骨折が起これやすくなります。また、骨折が増えると、背中や腰が丸くなつて痛みが出たり、おなかの不快感や痛み、食べ物の飲み込みにくさ、呼吸の苦しきなども感じるようになります。脚の付け根の骨折は 75 歳以上の女性で急増し、その 70% は室内での転倒により起こっています。手術をしないと歩けるようにはなりません。手術後も怪我する前の歩行能力に戻るのには、

骨粗しょう症で起こる骨折	
1	背骨 (脊椎圧迫骨折)
2	脚の付け根 (大腿骨近位部骨折)
3	手首 (橈骨遠位端骨折)
4	肩 (上腕骨近位端骨折)

骨粗しょう症予防のために

今回は、浅野先生に骨粗しょう症について教えていただきました。骨粗しょう症の予防には、食事や運動にも気を使うことが大切です。

○バランスの良い食事

カルシウムとその吸収を助けるビタミン D を多く含む食品を摂ることが必要です。

カルシウムが多い食品

乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)、大豆製品(豆腐、納豆など)、小魚、緑黄色野菜(小松菜、ほうれん草など)

ビタミン D が多い食品

魚介類、しいたけなど
※ビタミン D は適度に日の光を浴びると、体内でも合成されます。

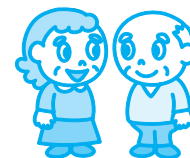
○適度な運動

丈夫な骨を作るためには適度な運動をすることも大切です。激しい運動をする必要はありません。ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操、日々の生活の中で体を動かすことを心がけるなど、できるところから始めましょう。

その半数です。このように、骨粗しょう症による骨折は日常生活動作に障害を残し、寝たきりや介護を必要とする原因になります。現在、介護が必要となる原因の第 1 位は脳卒中ですが、加齢による運動器(骨・関節・筋肉など)の病気の割合も脳卒中と同程度で、その半分は骨粗しょう症による骨折です。自立した生活を続け、要介護にならないためには骨折予防も重要です。

○骨粗しょう症の診断と治療

骨粗しょう症の診断には、背骨の X 線写真、骨密度測定、骨の新陳代謝やカルシウムの状態などを調べる血液・尿検査が必要です。骨密度は測った骨についてしか分かりませんが、骨粗しょう症の治療(薬)は最低でも 1 年間続けなければ、その効果が明らかにはなりませんので、継続が最も大事です。



健康・環境カレンダー広告募集

市の健康・環境カレンダーに広告を載せてみませんか？有料広告掲載申込書に広告案を添え、10月31日(金)までに申し込みください。
※申込書は市ホームページ(<http://www.city.satte.lg.jp/>)からダウンロードしてください。

掲載位置	カレンダー部分各月最下段(各月2枠)
掲載枠数	24枠(掲載希望月を明記)
規 格	縦2.5cm×横10cm～12cm(1枠あたり)
刷 色	2色
部 数	配付部数 20,000部(印刷部数 26,000部)
掲載料金	20,000円(1枠あたり)

※同一枠に複数の申込みがあった場合は、抽選になります。また、掲載基準に合わない場合は、掲載できませんので、事前に関係例規などをよくご確認ください。

問合せ 環境課 (48) 0331・FAX(48) 2226

第19回クリーン幸手市民運動

地域の環境美化を推進するため、市内全域で一斉清掃活動を行います。

みなさんのご協力をお願いします。

と き 10月26日(日)午前8時～9時
※雨天決行

内 容 お住まいの地区内の道路・公園などの空き缶・空きびん・ペットボトル・紙くずなどを燃やせるごみ、燃やせないごみに分別し、各地区の指定集積所に出してください。

問合せ 環境課 (48) 0331・FAX(48) 2226

生ごみ処理容器などの購入補助

家庭から排出される生ごみを減らすため、電動式生ごみ処理容器やコンポストなどの購入費の一部を補助しています。

対 象 つぎの要件すべてに該当する人

- ・市内在住の人
- ・自宅に生ごみ処理機などを設置し、継続的に使用できる人
- ・堆肥化された生ごみを自家処理できる人

内 容 以下の区分ごとに予算の範囲内で交付

	電動式生ごみ処理機	コンポスト・EM容器
補助金額	購入価格(税込)の1/2の額 ※上限10,000円	2,000円 ※購入価格(税込)が2,000円未満の場合は購入価格
補助基数	1基/1世帯	2基/1世帯

※申込み方法や必要な添付書類などの詳細については、お問い合わせください。

問合せ 環境課 (48) 0331・FAX(48) 2226

環境掲示板



浮きウキフェスタ 26

行幸湖で川の再生体験イベントを開催します。



当日は、カヌーやドラゴンボート、浮島づくり体験などの楽しいイベントも予定しています。

ぜひ、ご参加ください。

と き 10月18日(土)午前10時～午後3時

※雨天時は、19日(日)に順延

ところ 県営権現堂1号公園(多目的運動広場)

浮島づくりの制作を楽しみながら、川の再生について学んでみませんか？



対 象 小学生以上の人

申込み 住所・氏名・年齢・性別・連絡先を明記の上、下記管理所(〒340-0112 大字権現堂1014)へハガキを郵送、FAXまたはメール(g3423819@pref.saitama.lg.jp)

問合せ 県杉戸県土整備事務所調節池管理所
(43) 2895・FAX(43) 4631

※電話は平日午前10時～午後4時

事業系一般廃棄物削減キャンペーン

県では、一般廃棄物総発生量の22%を占める事業系一般廃棄物の削減のため、10月1日～31日の期間、その削減に積極的に取り組みます。

事業者のみなさんのご協力をお願いします。

▶ **まずは、廃棄物の減量を** 安易に廃棄物として処分していませんか？原料として売却できる物があるかもしれません。作業工程を再確認し、廃棄物の減量に取り組みましょう。

▶ **リサイクルの徹底を** オフィスペーパーや金属くずは、分別すればリサイクルできます。しかし、リサイクルを依頼したつもりでも、焼却ごみとして処理されている場合もあります。改めて適正に処理されているか確認しましょう。

▶ **産業廃棄物と事業系一般廃棄物の区別を** 日ごろから、「産業廃棄物」と「事業系一般廃棄物」の区別を徹底しましょう。

問合せ 県資源循環推進課

048(830) 3110・FAX 048(830) 4791