

# 骨粗しょう症を防ぐ！

のです。

骨粗しょう症になると、骨の密度が低下しスカスカな状態になります。自覚症状が乏しいため、痛みや骨折などの症状が起きるまで気がつかないことが多い病気です。また、高齢者の病気と考えられがちですが、若い時からの予防が大事なのです。

## 骨の一生と働き

骨は「壊す」と「つくる」を繰り返して常に作り変えられており、全身の骨は2〜3年で作りかえられます。また、骨は体を形成する大切な臓器ですが、カルシウムを蓄えるという働きもあり、99%のカルシウムを骨の中に蓄えています。1%のカルシウムは血液中にありますが、これが少なくなると骨を壊してカルシウムを送り血液中のカルシウムを一定に保つていきます。

また、骨は思春期頃から急速に増加し20歳頃に最大骨量になります。そして40歳ころまでは「壊す」と「つくる」がバランスよく保たれ、骨量も維持されていることが多い

## なぜスカスカになるのか？

上記にもあるように、骨は常に作り変えられています。しかし、50歳頃の女性は閉経を境に骨量が減少してきます。それは、骨を壊す働きを抑えていた女性ホルモン（エストロゲン）が少なくなり、それまでより骨の破壊が進みやすくなるためです。

また、20歳頃の最大骨量が少ないと、将来骨がスカスカになりやすくなります。最近ではダイエット志向による偏食や運動不足などで、特に若い女性に、同年代の平均よりも骨量の少ない人が増えているといわれています。

## 予防のために必要なこと

骨粗しょう症の予防は年代によって「骨量を増やす、維持する」「骨の強さを維持する」ことが必要です。骨量を増やす、維持するために

・バランスのよい食事を取り、「カルシウム」「ビタミンD」を多くとる。また、日光を浴びてビタミンDをつくる。

↓ただし、日光の浴びすぎは紫外線による皮膚がんなどの害の心配もあるため、木陰で30分程度過ごすだけでも十分です。直射日光を浴びる必要はありません。

・骨によい刺激となる運動をする。↓地面を蹴るような運動がちょうどよい刺激なので、ウォーキングも効果的です。

☆思春期前半の方は運動と同時にカルシウムやビタミンDをしつかりとりましょう！20歳以降の方も食事に注意しながら自分にあつた運動習慣を持ちましょう。骨の強さを維持するために必要なこと↓

けましょう。

△その他日常生活の注意↓  
・加工食品や塩分のとりすぎ  
・喫煙、過度の飲酒  
これらはカルシウムの吸収や貯蔵の形成に強い影響があります。☆20歳未満の方の喫煙、飲酒はもつてのほかですが、成人の皆さんも上記の点に十分注意しましょう。



## 骨粗しょう症の診断

実際に骨の状態をみるには、通常「X線」「超音波」で手やかかとの骨量を測定します。また、必要に応じて精密検査を実施し、背骨や足の付け根の骨量を測定します。判断には、20〜44歳の平均骨量値（若年成人平均値）を基準とし、現在の骨量が基準の何%であるかによって判断します（下図参照）。治療が必要となったら、食事や運動の他、内服で骨量を維持したり増やしたりします。特に閉経後の女性のみなさんは、機会を見つけてぜひ骨粗しょう症検診を受診しましょう！

★町民福祉課は総合ケアセンター「ゆくり」内(〒26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」は京町保育園内(〒27-2438)にあります。

# ほけんの掲示板 8月

### 乳児健診

**とき** 4日(木)  
3〜6カ月児 13:30〜13:50  
9〜12カ月児 13:00〜13:20  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり  
**対象** H22.2.13〜5.4生まれ(3〜6カ月)または、H21.8.13〜11.4生まれ(9〜12カ月)のお子さんと保護者  
**持ち物** 母子手帳、バスタオル  
\*3〜6カ月児のお子さんは、アンケートとBCG問診票も必要です。押印の上お持ちください。  
\*9〜12カ月のお子さんは、歯科相談も行ないます。歯ブラシをお持ちください。

### 離乳食講習会

**とき** 26日(木)10:00〜13:00ころ  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり(調理実習室)  
**対象** H22.2.13〜5.4生まれの乳児健診受診後のお子さんと保護者  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル、赤ちゃん用スプーン  
**申し込み** 18日(木)までに町民福祉課健康推進グループへお申し込みください。



### 両親教室

**とき** 9日(月)18:30〜20:30  
**ところ** 総合ケアセンターゆくり  
**対象** 妊婦さんとパートナー  
**持ち物** 母子手帳、筆記用具  
**申し込み** 8月4日(木)までに町民福祉課健康推進グループ(保健師)へお申し込みください。

### 二種混合予防接種

**とき** 2日(月)、3日(火)  
**ところ** あつまクリニック  
**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受付を行ってください。  
**受付時間**は9:00〜11:30、14:00〜16:30です。  
**対象** 小学校6年生(二種とは、ジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです)  
**持ち物** 母子手帳、印鑑

### 三種混合予防接種

**とき** 16日(月)〜20日(金) ※19日(木)午後は休診です。  
**ところ** あつまクリニック  
**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受付を行ってください。**受付時間**は9:00〜11:30、14:00〜16:30です。  
**対象** ①1期初回〜初めての 경우에는、生後3カ月〜12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までできるだけ終了してください。  
②1期追加〜1期初回接種(3回)終了後、12カ月〜18カ月までできるだけ終了してください。  
※上記以外の場合は保健師にご相談ください。  
**持ち物** 母子手帳、印鑑

### MR混合(麻しん・風しん)予防接種

**とき** 23日(月)〜27日(金) ※26日(木)午後は休診です。  
**ところ** あつまクリニック  
**受け付け** 接種希望当日に町民福祉課で受付を行ってください。  
**受付時間**は9:00〜11:30、14:00〜16:30です。  
**対象** ①生後12カ月〜24カ月のお子さん  
②平成16年4月2日〜平成17年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
③中学1年生(平成9年4月2日〜平成10年4月1日生まれの方)  
※上記以外の場合は保健師にご相談ください。  
**持ち物** ①②の方…母子手帳、印鑑  
③の方…母子手帳、予診票様式第三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式第四《保護者が署名したもの》をご持参ください。

### 8月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
1日(日)	内科系	さくらファミリークリニック	東開町3-17-21	(0144)55-6526
	外科系	メモリアル整形外科	花園町4-2-5	(0144)74-2111
8日(日)	内科系	川口小児科医院	しらかほ町6-15-27	(0144)73-0500
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
15日(日)	内科系	吉田内科医院	川沿町4-8-25	(0144)73-6233
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
22日(日)	内科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	(0144)72-3151
	外科系	ともより整形外科	東開町4-21-22	(0144)57-8211
29日(日)	内科系	合田内科小児科医院	音羽町2-17-3	(0144)33-9208
	外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-19	(0144)53-7100

(診察時間) 9:00〜17:00  
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。(お知らせ)  
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。ホームページアドレス  
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
フリーダイヤル 0120-20-8699  
電話 011-221-8699  
携帯電話・PHSからは 011-221-8699

### 苫小牧市夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間
月曜日〜金曜日	19:00〜翌朝7:00
土曜日	14:00〜翌朝7:00
日曜日	9:00〜翌朝7:00
年末年始(12/31〜1/3)	9:00〜翌朝7:00

(住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001  
※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。  
<http://www.toma-med.or.jp/>  
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。  
携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>  
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

割合	健康
100%	骨折あり 骨折なし
80%	⇒治療の対象 ⇒下記に該当は治療の対象
0〜70%	骨粗しょう症 ⇒治療の対象

閉経後の女性または50歳以上の男性で次の①〜③のどれかにあてはまる方  
①足の付け根を骨折した家族がいる  
②喫煙している  
③1日2合以上飲酒をする