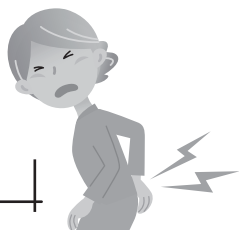


ようやく夏らしい天候になりましたね。夏バテしないように水分を小まめにとり、北海道の短い夏を楽しみましょう！



健康情報

「圧迫骨折について」



介護の仕事をしていると「腰が痛くて病院に行った」「腰が骨折だった」という話をよく耳にします。

圧迫骨折は、寝たきりの原因になることもあります。症状を知り、早期発見、早期治療を行うことが重要です。

■圧迫骨折とは

骨粗しょう症などでもろくなった骨が押しつぶされま

す。

圧迫骨折とは、背骨の椎体という部分がつぶれたように折れることです。圧迫骨折の原因で最も多いのが骨粗しょう症で、高齢者や女性に多い傾向があります。

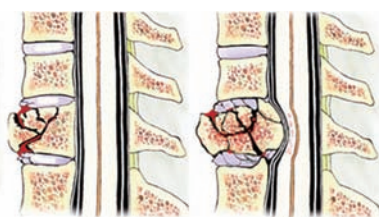
骨粗しょう症のある人は、日常動作で重いものを持つ、転んでしりもちをつくなど比較的弱い力が加わることで、自分の体重の重さに耐えられずに骨がつぶれてしまうことで圧迫骨折が起こることがあり、自分でも気付かないことが多くあります。

■圧迫骨折の症状

背中や腰が曲がったり、痛みが出たりします。

骨粗しょう症による圧迫骨折の多くは、椎体のうち背骨と腰の境目にあたる胸椎と腰椎の間の移行部に発生します。椎体が何力所もつぶれると背骨が変形して、背中や腰が曲がり、身長が縮み、背筋を伸ばすことができなくなります。すると「背中が重たい」「だるい」「背中全体が痛む」といった症状が起こってきます。

背骨の変形が進み、背中や腰がさらに曲がると、内臓が圧迫されて、吐き気・食欲不振、おなかが張る（腹部膨満感）、便秘・痔などさまざまな症状が現れてきます。また、内臓が圧迫されると、腹部にかかる圧力が高まり、胃食道逆流症（※）がおこることがあります。さらに、肺が圧迫されると、息苦しさや呼吸機能の低下がみられるようになります。痛みなどが続くこ



圧迫骨折

破裂骨折

※胃食道逆流症とは胃酸が食道に逆流して胸焼けなどを起こします。日本人には少ない病気でしたが、ここ20年ほど増加傾向にあります。現在はおよそ5〜10人に1人が発症していると考えられています。食道と胃のつなぎ目にある下部食道括約筋の機能低下などで、胃酸が食道に逆流し、食道の粘膜が傷ついたり、胸焼けや、胸の痛み、呑酸（すっぱいものがのどや口の中にこみ上げてくる症状）、咳、のどの違和感などの不快な症状が起こります。気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

- 圧迫骨折に早期に気付くためには
- セルフチェックを行いましょう。
- 次のような症状がある場合は、圧迫骨折の疑いがあります。1つでも当てはまるなど疑わしい場合には、整形外科などを受診しましょう。
- ☒ 圧迫骨折のセルフチェック
 - ☐ 背中や腰が曲がった
 - ☐ 身長が縮んだ
 - ☐ 寝返りや立ち上がるときに、背中や腰が痛む
 - ☐ 動作がぎこちない



7月は苫小牧市と平取町のイベントに参加しました

苫信「まち市」



7月28日、苫小牧信用金庫本店前で、東胆振や日高管内などの特産物の販売を中心に毎年開催されている「まち市」に参加しました。

今回は、一昨年から5回目の出店で、就労継続支援B型事業所ほっとで製造している雪ほたるを販売しました。

会場では市内の高校生の演奏などのアトラクションが繰り広げられ、道行く人も足を止めて、歩道や駐車場の出店の品を買い求めています。

来場者には、厚真町まで雪ほたるを買い求めに来る常連さんもいて、まとめ買いをする人の姿も見受けられました。

平取養護学校「夏の集い」



道内各地で今年の最高気温となった7月29日、平取養護学校の「同窓会夏の集い」に参加し、しゃべーる特製の豆腐カレーと雪ほたるを提供しました。

豆腐カレーは、しゃべーるを訪れた養護学校の先生がとても気に入り、「ぜひ、出店してほしい」という希望から、昨年に続いて参加しました。

会場には、同校を卒業した100人を超す同窓生や保護者が参加、近隣の障がい者施設の利用者によるバンド演奏やゲームなどが繰り広げられるなかで、豆腐カレーを買い求める人が列を作り、予定していた数量をほぼ完売しました。

館長のつぶやき

今年の天気はどうなっているんでしょう。春の連休に続いて、ハスカップ狩りの最盛期も雨続き。期待していた入客は、去年のほぼ半分。

ハスカップ農家の方も大変だったようです。西日本の豪雨災害や異常な気温に、地球の温暖化を実感しました。

お客さまの声

今回はランチでカレーとスパゲティを注文しました。カレーも大変おいしくて、豆腐と合うんだと感動しました。色どりもよく、器もすてきで、しかも、お安い。これからも通った時には寄らせていただきます。

たい焼きも甘じょっぱさが、絶妙で本当においしいですね。お店の雰囲気もいいですね。(札幌市のご夫婦)

あつまルシェ

出店者募集

昨年に引き続き、こぶしの湯前広場で開催される厚真の秋の味覚を楽しむイベント「あつまルシェ 2018」の出店者を募集します。

【問い合わせ】
町観光協会 原・織田 (☎ 29-7711)

日時 10月7日(日) 10時～15時 ※荒天中止

場所 こぶしの湯前広場

出店資格 ①町内で生産、加工された特産品を販売できる方
②町内で生産、加工された特産品を食材に使用した飲食物を販売できる方
※町民、町内事業者優先

申込方法 申込書を町観光協会へ提出してください。(申込書は町観光協会窓口で配布)

申込期限 9月10日(月)

