



骨の病気

骨粗しょう症について

骨

はカルシウムや繊維などでできていますが、その量は20歳をピークに年齢とともに減少します。そして骨の中心がスカスカになり、ひどくなるとそこに荷重がかかった時に骨折したり、骨折しやすくなる『骨粗しょう症』という病気になることもあります。

特に女性は男性と比べて、もともと骨の量が少ないことや、50歳を過ぎると閉経に伴い、卵巣から女性ホルモン分泌量が減少すること、またカルシウムの摂取不足が原因で、骨の量が少なくなりがちです。

骨の硬さはずっと変わらないと思われがちですが、骨も強さとしなやかさを保つため、新陳代謝を絶えず繰り返して、古い骨から新しい骨へと生まれ変わっています(骨代謝)。

骨の形成を担っているのが「運動」です。中でも歩いたり、階段を上るなど、自分の体重を移動させる運動が骨を強くする効果があります。

女性は更年期に入ったら、男性も70歳を過ぎたら骨密度を測定してみましよう。骨密度低下を早い段階で自覚して、食生活や運動、投薬治療を受ければ重度の骨粗しょう症を未然に防げます。

骨密度の検査

和水町立病院では、骨密度の精密測定検査を行っています。

検査自体は2〜3分程度で終わります。腕をのせているだけで誰でも簡単に受けることができます。また、微量のX線検査のため被ばくの心配もありません。検査希望の方は、事前の予約は必要ありませんので、担当医に申し込まれるか、受付で申し出てください。

もし、骨粗しょう症と診断されたら、ちょっとしたことで骨が折れやすくなっているの、日



常生活の中での段差やぬかるみなどで転ばないよう気を付けましょう。

腕を乗せておくだけ。痛みもなく誰でも気軽に検査できます。



犬やねこを飼っているみなさんへ

● 犬・ねこ等を捨てないで最後まで責任を持って飼いましょう!

動物は命あるものです。犬・ねこ等を捨てると法律により罰せられます。家族の一員として、最後まで飼うためには、しつけ・繁殖制限・健康管理が欠かせません。飼い主としての責任を十分に自覚し、愛情と責任を持って最後まで飼いましょう。

● 犬の放し飼いはやめましょう!

犬にかまれる事故が多発しています。また、犬も交通事故にあうことがあります。犬の放し飼いはやめましょう。散歩の時間や夜の間も、必ずつなぎましょう。小さい犬でも、家族にはおとなしくても、犬を怖がる人はたくさんいますし、気づかない間に、ご近所に迷惑をかけていることもあります。

● ふんの始末は飼い主の責任です!

犬やねこのふんにより、公園や砂場、ご近所の庭や畑がよごされています。散歩の時は、ふんの後始末ができるものを持っていき、必ず持ち帰って処理しましょう。

● 犬・ねこの習性等を理解して正しく飼いましょう!

犬やねこのそれぞれの習性や行動をよく知り、十分な運動や清潔さを保ち、ストレスがたまらないようにしましょう。

● 飼い主がだれであるのか、わかるようにしましょう。

鑑札(犬)や名札等を付け、飼い主や連絡先が分かるようにしておきましょう。万が一、いなくなった場合は、飼い主の責任ですぐに探し出しましょう。最寄りの保健所等にも問い合わせておきましょう。

