

町立病院からのお知らせ

骨粗鬆症

今回は骨粗鬆症についてお話しします。高齢化社会になり、骨粗鬆症の患者さんは非常に多くなりました。骨粗鬆症になるとちょっとした転倒でも腰椎の圧迫骨折や大腿骨骨折を起こしてしまいます。骨折を起こすと入院・安静が必要になりますので、更に筋力が弱り歩行障害が残る事も多く寝たきりになってしまうこともあります。骨折を起こすまでは自覚症状がありませんので、日頃から注意が必要です。

骨とカルシウム

骨の主な成分はカルシウムです。骨は一部が溶け出し、一部では新しく形成され、正常ではそのバランスが保たれていますが、骨粗鬆症になると溶け出す方が多くなり骨がもろくなります。溶け出す一番の原因はカルシウム不足です。カルシウムは血液の中にも存在し、筋肉や神経の働きを調節していますので、血液の中のカルシウムが不足するとそれを補おうとして骨が溶けてカルシウムの血中濃度を維持しようとする。

また女性ホルモン不足も大きな原因となります。女性ホルモンは骨が溶けるのを抑える働きを持っていますが、閉経になり女性ホルモンがなくなるとその効果がなくなり、どんどん骨が溶けていきます。骨粗鬆症が女性に多いのはその為です。

カルシウムの摂取とビタミンD

カルシウムが不足しているのなら十分摂取しなければなりません。カルシウムが多く含まれている食品は乳製品、骨まで食べられる小魚、大豆などです。日本人に必要なカルシウムの1日必要摂取量は800mg(0.8g)です。現在多くの日本人は5~600mgしか摂取していないので足りていません。またカルシウムは吸収が悪く、乳幼児では60~70%吸収しますが高齢者では30%くらいに落ちてしまいます。この吸収率を上げるのがビタミンDです。ビタミンDは干し椎茸や青魚に多く含まれていますが、日光の紫外線にあたると皮膚でも作られます。ただ紫外線はシミ・肌荒れの原因になりますので、女性には抵抗があるかもしれません。

表1 植物性食品

食品	カルシウム (mg/100g)
えんどう・塩豆	1300
ほしひじき	1400
ごま	1200
凍り豆腐	660
切り干し大根	540
かぶの葉	250
小松菜	170

表2 動物性食品

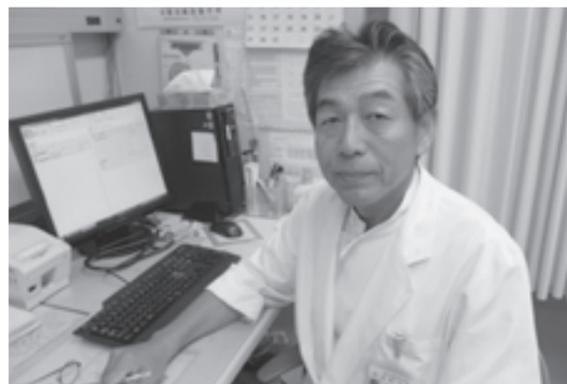
食品	カルシウム (mg/100g)
牛乳	110
ヨーグルト	120
プロセスチーズ	630
さくらえび・素干し	2000
しらす干し	520
めざし	320
わかさぎ	450

カルシウムとビタミンDだけでは骨粗鬆症は治らない

若いときから食生活に気をつけてカルシウム不足にならないければ骨粗鬆症の予防になります。しかし一度骨粗鬆症になると、もろくなった骨を新しく作らなければならぬので薬による治療が必要になります。骨密度を測り、若い時の正常値に比べ70%以下になると骨粗鬆症と診断され治療が始まります。70%前後の場合、ビタミンD製剤、女性ホルモン剤、骨を作るときに必要なビタミンKなどから治療を開始しますが、一度骨折した人や骨密度60%以下の人は、骨が溶けるのを防ぎ、新しく骨を作ってくれる薬を使用します。1週間に1回、1ヶ月に1回飲む方法や、点滴、皮下注射などいろいろ選択できます。ご心配な方はまず骨密度を測定することをお勧めします。

最後に

糖尿病、高血圧、高脂血症なども食事療法が重要です。いろいろ考えると何を食えばよいか判らなくなります。結局は野菜・大豆などを中心に、魚(小魚含む)肉、乳製品などバランスよく摂取することが一番だと思います。ビタミンD、カルシウム、鉄分などはサプリメントもありますのでそれらを利用するのも一つの方法だと思います。そして運動が大切です。運動はどんな病気に対しても有効です。老化を防ぎ、認知症の予防にもなります。骨の形成にも運動が必要です。ぜひ運動を習慣にしてください。



和水町病院事業管理者(病院長) 志垣 信行

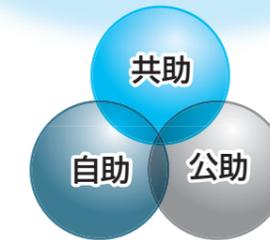
第2期和水町地域福祉計画を策定しました。

平成20年度に策定した第1期和水町地域福祉計画を見直し、第2期の地域福祉計画を策定しました。地域福祉とは、行政が担う公助、個人や家族で行う自助に加え、地域の支え合い(共助)で安心・安全な暮らしづくりを進めることです。

地域福祉を必要とする近年の状況(例示)

少子高齢化、過疎化
老々介護、認々介護
高齢者虐待、子どもの虐待、
家庭内暴力(DV等)
買い物難民
近隣関係の弱まり
生活困窮の広がり
自殺の多さ、精神うつ等
大規模災害の多発

地域福祉
地域の持つ福祉資源(施設や人材等)を活用し、地域の状況・課題に応じて、地域で工夫し支え合う地域づくり
(自助・共助・公助の相互補完)



計画策定にあたっては、馬場区、下津原中区、野田区の3つの行政区をモデル地区として福祉座談会(住民ワークショップ)を開催し、「地区ですでにやっていること」、「困りごと」、「困りごとの解決のアイデア」等のご意見を頂き、計画に反映させていただきました。

第2期和水町地域福祉計画は、和水町のホームページ(<http://www.town.nagomi.lg.jp/>)に掲載していますのでご覧ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎0968・86・5724



(馬場区のワークショップの様子)

下水道係からのお知らせ

①下水接続工事費の助成制度を設けました。

平成25年度から平成27年度の3年間だけの助成です。平成25年度は、4人の方が利用されました。下水道接続のための改修資金の負担軽減にご活用ください。

和水町下水道排水設備工事費助成金

下水処理区域内で汲み取りや浄化槽から下水道へ接続された改修工事に対して、助成金を交付します。

建物形態	助成額
一般住宅 店舗兼住宅含む	工事費の50%以内で 上限を20万円

1戸1回限りの助成となります。

新築の建物、個人および法人の事業用・営業用の建物は利用できません。

町税及び水道使用料・下水道受益者分担金を滞納していないこと。



②下水道使用料について

一般住宅の使用料の判定は人数割になっています。住民票を移動せずに進学・長期入院等で自宅を離れる場合は、届出が必要です。(また、申請後、再度家に戻られた人も届出が必要です。)

問い合わせ先 本庁 建設課 下水道係 ☎0968・86・5726