

保健婦だより

骨粗鬆症とは：

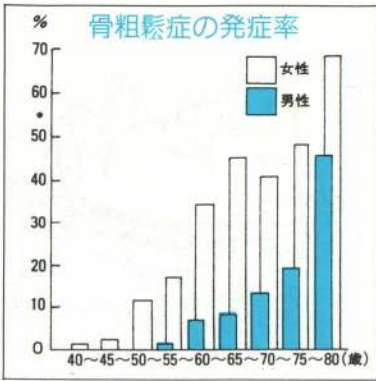
(4)

最近ではあまりみかけなくなりましたが、少し前までは、エビのように腰の曲がったお年寄りかいたものです。そこまではないなくても、年をとって背中や腰が曲がってくる人は今も多くいます。これは単なる骨の老化現象ではなく、骨粗鬆症という骨の病気によるものなのです。

骨粗鬆症とは、カルシウムなどが減少して骨折しやすい状態のことをいいます。骨粗鬆症の「粗」はアライ、「鬆」はス、ちょうど大根にスが入ったようにスカスカになってもろくなっているという意味です。

女性には要注意

骨粗鬆症の発症率は男性より



も女性のほうが高くなっています。図を見ても男性では八十歳代から急に増加するのに対して、女性では五十歳代から増え始めます。女性の五十歳という、個人差はありますが閉経して数年たったころです。このことから女性ホルモンが骨粗鬆症に関係することがわかれると思います。

女性ホルモンには骨のカルシウムが他に吸収されるのを抑制する働きがあり、閉経してそれが減ってくると抑えがきかなくなるため、急に骨量の減少が進んでくるのです。また、女性の骨はもともと細く、重量が軽いということもあります。

以上のことから「骨粗鬆症は女性の病気」といってもさしつかえないでしょう。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症になると、背中の痛みや腰痛なども起きますが、一番困るのは簡単に骨折するということです。転んで手をついたときに手首を骨折したり、足をひねったときに大腿骨頸部を骨折したりします。特に大腿骨頸

部骨折では、起立や歩行が困難になり、寝たきりになることもありますがから注意が必要ですよ。

原因と予防

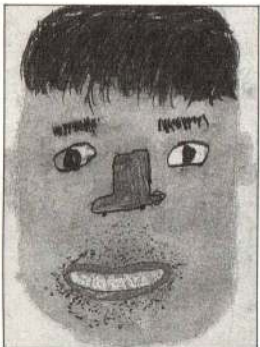
原因としては、カルシウムの不足、カルシウム代謝調節ホルモン(副甲状腺ホルモン、ビタミンD、カルチトニンなど)の異常、閉経による女性ホルモンの欠乏、遺伝的なものなどが挙げられます。

予防としては、カルシウムの多い食事をとること、日光によく当たること、適度な運動をすることなどです。どれも難しいことではありません。ふだんの心掛けで十分に予防できます。

ちびっ子ギャラリー おとうさん



はたけやま あらたくん
すもうをしてあそんでくれるんだ。



さくらだ まさこちゃん
なつやすみはプールにいくの。



くどう みさきちゃん
おこるとおっかないんだよ。



松峰児童館

クイズ 広報おおだてがヒント

- ▽問題
- 市職員採用資格試験の1次試験はいつ?
 - 鳳凰山の大文字点火は何時?
 - 「土地の現況確認」と「家屋調査」を始めるのは何月から?
 - 今年の全日本学童野球県大会でみごと初優勝した学校は?
 - 骨粗鬆症にかかりやすいのは男性と女性どっち?
- ▽応募方法
- ハガキに住所、氏名、性別、年齢、答え(例①—②—)を書いて応募ください。

- ▽締め切り 8月10日(土) 当日消印有効
- ▽応募先 千017大館市字中城20番地 広報おおだてクイズ係
- ※全問正解者の中から、抽選で5人に記念品をお贈りします。
- ▽7月1日号の答え
- 栗盛周蔵
 - 22議案
 - 暴力追放宣言
 - 7月22日から
 - 急性アルコール中毒
- ▽7月1日号の当選者
- 斎藤弘子さん(城西町)
 - 本間ナヨさん(軽井沢)
 - 中嶋綾子さん(字八幡沢岱)
 - 工藤武治さん(字相染沢中岱)
 - 渡部承子さん(十二所字田町)
- ※応募総数116、そのうち全問正解者は107人でした。