

骨粗しょう症の予防

◎初・骨粗しょう症

健診

今年度初めて、40歳から54歳の女性を対象に、骨粗しょう症を予防する目的で健診を行います。

すでに、各種検診調査表で申し込みをとり、282人の方が希望されました。この健診は大変関心が高く、対象年齢以外の方や男性の方の希望もありましたが、1日40人程度で一人に10分程度かかりますので、今回は、閉経期前後の女性に予防の意味で行います。

また、この健診は、町民の健康づくりのために国民健康保険の事業で行い、個人の負担金はありません。希望された対象者のみなさんには、後日通知します。

◎骨がもろくなる病氣

さて、ここで改めてこの病氣を紹介しましょう。

年をとると腰が曲がったり、背中が丸くなったりすることがよくありますが、これまでは、すべて年のせいだ、それほど不思議なこととは思っていませんでした。ところが最近これは「骨粗しょう症」という病氣であることがわかってきました。

骨粗しょう症の「粗」とは「あらう」という意味です。また「鬆」というのは「ス」が入るという意味です。この文字が示すように、体を支える骨の密度が減って、スが入ったようにスカスカになる病氣のことをいいます。

◎男性よりも女性に多い

骨粗しょう症は、圧倒的に女性にめだつて多いのが特徴です。これは、閉経期を境に骨をつくる上で大切な役目をしている女性ホルモンが失われ、骨の密度が急に少なくなつて起こるためです。特に、若いときからのカルシウム不足や運動不足の生活をしている方は、

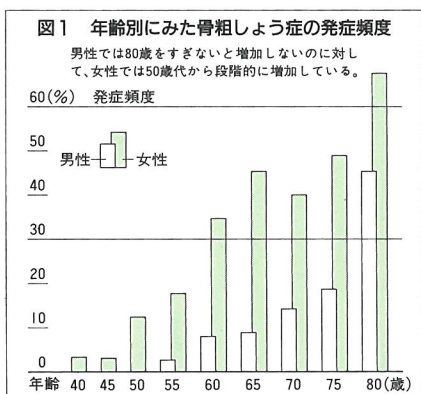
閉経期を境に骨粗しょう症になりやすいといえます。

◎あなたの危険度チェック

危険度チェック

表を参考に、普段骨にやさしい生活をしているか、ふりかえてみてください。予防には、適度な運動を心がけ、すでに骨粗しょう症の方は、転倒による骨折などに十分注意する必要があります。

また、栄養面ではカルシウムを上手にとる食生活が大切です。保健センターでは、栄養相談を行っていますのでご利用ください。



日程及び対象地区

H7・6/15(木)・16(金)・19(月) 東陽地区

6/27(火) 日吉地区・南条地区

H8・2/9(金)・15(木) 南条地区
白浜地区

2/15(木)・27(火) 白浜地区

※健診日程の都合により6月と2月に分けて行います。

受付時間 午前9時30分～12時
午後1時30分～3時

※30分に3～4人行いますので時間毎にお呼び出します。

(案内通知)

結果

後日、通知します。

問合せ 保健センター
☎041158

CHECK

危険度チェック

.....
あなたが骨粗しょう症になりやすいかどうかを知るためのチェックです。質問に答え、YESの数を数えてください。

CHECK

7

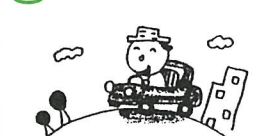
1日中部屋のなかにいれることが多い



CHECK

8

どこに行くにも車を使っている



CHECK

9

ここ5年のあいだに骨折をしたことがある



CHECK

10

シイタケなどきのこ類はあまり好きではない



CHECK

3

魚はあまり好きではない



CHECK

4

甘いものが大好物だ



CHECK

5

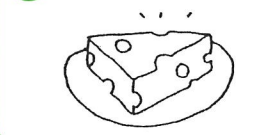
とくに運動はしていない



CHECK

6

チーズは苦手だ



CHECK

1

年齢が50歳をすぎている



CHECK

2

牛乳はほとんど飲まない



小児成人病予防講演会
(小児肥満の予防)

日時 6月27日(火) 午後2時～ 会場 町民会館大ホール
講師 国立下志津療養所 佐藤好範 医師