

今月号では、さくらがわ地域医療センター整形外科の大島博医師が、骨粗しょう症の早期発見などのお役立ち情報をお届けします。



# 骨粗しょう症早期発見のススメ

さくらがわ地域医療センター/整形外科 大島 博 医師  
 おおしま ひろし  
 日本整形外科学会専門医、日本骨粗鬆症学会認定医（評議員）、  
 JAXA（宇宙航空研究開発機構）で宇宙飛行士の骨量減少対策・運動プログラムを担当。

▼平均寿命と健康寿命  
 現在、100歳以上の高齢者は全国で約9万2,000人、中には100歳を超えて元気に生活をされている方もいます。  
 日本人の平均寿命は男性81歳・女性87歳、健康寿命（日常生活が制限なく生活できる期間）は男性72歳、女性75歳で、世界第1位です。  
 平均寿命と健康寿命の差の約10年間は「健康上の問題を抱え、要支援・要介護」となる場合が多いので、健康寿命を延ばすことが重要です。

▼骨粗しょう症とは  
 要介護となる原因の約3割を、運動器障害（転倒・骨折など）が占めています。  
 骨粗しょう症は「骨が弱く、骨折しやすくなる」病気で、背中が丸くなる・身長が縮むといった症状が徐々に進行します。また、尻もちをついたり、重い物を持ち上げた際に、腰椎圧迫骨折を起したり、大腿骨を骨折して歩行困難で寝たきりになった場合、手術が必要となります。  
 骨粗しょう症の主な原因は「加齢」と「閉経」です。女

## 第1回 きらきら健康講座

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか。今回は教員であり、社会人落語家としても活動されている二松亭 ちゃん平氏を講師にお招きし、皆さんに楽しんでいただきながら、笑いの健康効果とその仕組みについて学んでいきます。ぜひご参加ください。

- 日時/8月20日(火) 10時30分~12時
- 会場/真壁福祉センター
- テーマ/健康と笑い~笑う門には健康来たる~
- 講師/二松亭 ちゃん平氏
- 定員/40名
- 参加費/無料
- 申込方法/電子申請で申込み、または健康推進課へご連絡ください。



## 肺炎球菌予防接種

今年度から高齢者肺炎球菌予防接種助成の対象年齢が65歳の方のみとなりました。65歳の誕生日を迎える方に、順次予診票（ピンク色）を郵送しています。予診票が届いたら、早めに接種をしてください。  
 ■助成金額/3,000円  
 ■助成期限/66歳の誕生日前日まで

## 各種相談 (要予約)

こころの健康相談 (精神科医による個別相談・1人30分程度)			
日時	8月15日(木) ①14時~ ②14時45分~	会場	岩瀬福祉センター
子育て相談 (精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)			
日時	8月21日(水) 10時~11時30分	会場	岩瀬福祉センター
総合健康相談			
日時	8月9日(金) 10時~11時30分 8月23日(金) 10時~11時30分	会場	乳幼児相談・子育て世代包括支援センターさくらっこ 上記以外...岩瀬庁舎

## 休日当番医 診療時間/9時~12時、13時~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
8月4日(日)	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎ 0296-55-2511
8月11日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎ 0296-55-0305
8月12日(月)	箇木クリニック	加茂部 4-1	☎ 0296-76-3131
8月18日(日)	根本医院	真壁町真壁 202	☎ 0296-55-0027
8月25日(日)	吉原医院	明日香 2-31	☎ 0296-75-1177

### 骨粗しょう症 ワン・ツーチェック

壁に体をつけて立ってみましょう

**チェック①**  
背中の曲がりチェック

壁に体をつけた状態で後頭部を壁につけられない場合は、背骨の圧迫骨折によって背中が曲がってしまっている可能性があります。

**チェック②**  
身長が縮んでいるかチェック

身長を測ったとき、若い頃と比べて身長が2cm以上低くなっている場合は、背骨の圧迫骨折が起きている可能性があります。

性では、60代の5人に1人、70代の3人に1人、80代の2人に1人が骨粗しょう症と言われていますが、骨密度検査を受けず、自覚のない人が多いことが問題です。

▼骨粗しょう症の早期発見  
 ご自宅でできるワン・ツーチェックをご紹介します。

### 骨粗しょう症検査助成

市では今年度、40歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に骨粗しょう症検査の助成を行っています。  
 対象の方は、500円で精密な検査を受けることができ、正確な骨量を計測することができます。ハガキが届いたら忘れずに受診しましょう。  
 詳しくは、ホームページをご確認ください。

ホームページはコチラ▼

いずれかに当てはまる場合は、骨粗しょう症の可能性があります。  
 骨粗しょう症は自覚症状がないことが多く、骨が折れるまで気づきにくいので、定期検査で骨の状態を確認することが重要です。  
 骨粗しょう症の早期発見と予防対策のため、まずは、当院整形外科外来での受診をお勧めします。

外壁 屋根

地域密着 住宅塗替え専門店

**(株)森美装 桜川店**

塗替えでお困りの際はご相談ください!

施工実績 茨城県 No.1

※2021年度アステックペイントジャパン社主催コンペにて

株式会社 森美装 桜川市富士見台1-11

☎ 0120-398-338

## ペット火葬は 北つくば農協葬祭のペットセレモニー

**安心**  
ご家族が安心してお見送りできるよう

**心頼**  
心から信頼いただき

**真心**  
まごころ込めたおもてなし

**完全個別火葬**

**供養堂見学 事前相談受付 無料**

**安心の見積提示**

**24時間365日 電話受付**  
— 営業時間 —  
8:30~17:30

ペットがなくなった! どうしたらいいの? **ご家族が安心してお見送りできるようお手伝いさせていただきます。まずはお電話ください。丁寧に分かりやすくご説明いたします。**

☎ 0120-456-556

お迎え対応地域 筑西市・結城市・桜川市  
その他の地域の方はご相談ください。