

健康メモ

女性は40歳から骨の検診を

骨粗しょう症の患者の約8割は女性です。骨量は20〜30歳代に最大になり、その後徐々に減っていきます(図1)。閉経により骨量が急激に減少していきませんが、若いうちに丈夫な骨を作ること、将来骨粗しょう症になる危険性を減らすことができます。

【骨は毎日つくり替わる】

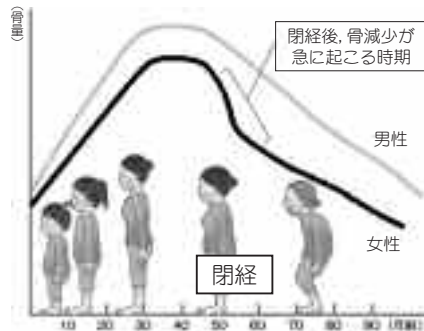
古い骨は壊され、そこにカルシウムを塗りこむことで新しい骨が作られています。また、運動により骨に負荷がかかることで強くなります。



特に10歳代の成長期は丈夫な骨を作る大事な時期です。無理なダイエットやかたよった食習慣は、骨が弱くなる要因となるため、若いころから栄養バランスのとれた食事をとることや運動をおこなうことが大切です。



(図1) 年齢にともなう骨量の変化



【40歳から検診を】

骨は目に見えないため、ス力になっても気づきにくいのですが、進行すると転んだだけで骨折し、寝たきりの原因となる可能性もあります。

骨折しやすい部位



女性は40歳ごろから定期的な検診を受け、自身の骨量を知っておくことが大切です。

【検診はとても簡単】

腕やかかとを機械にあて、数分待つだけで測定できます。



町立和寒病院や旭川がん検診センターで受けられます。健康診査やがん検診と合わせて受けることもできますので、ご希望のかたは保健福祉センターまでご連絡ください。

【治療の中心は薬】

骨折の危険度が高いかたに対しては、食事や運動などの生活改善を基本として、薬を使って骨を強くする治療がおこなわれます。薬は大きく分けて3種類あり、骨量や骨折の有無などによって使い分けられます。

- 骨を壊す働きを抑える
- 骨を作る働きを助ける
- 骨を壊す働きと作る働きのバランスを整える



骨を丈夫に保つためには、栄養バランスのとれた食事や適度な運動などに合わせ、定期的な検診を受け、自分に合った治療を継続することが大切です。

〈保健師 吉岡瑞季〉

これからの家庭教育

～熱中症予防のために～

いよいよ夏の到来を迎え、気温が高く日差しの強い日が増えてきました。

この季節に注意したいのが熱中症です。

高齢者、乳幼児、小児は体温の調節機能が十分でないことから特に熱中症にかかりやすいといわれています。夏休みに入れば外遊びやスポーツに大忙しの子どもたち、家庭内できちんと熱中症への意識を持たせましょう。

■ 熱中症を予防するために

- ◇ 通気性の高い素材の衣服を選び、日傘をさしたり、帽子をかぶるようにする
- ◇ 炎天下での無理な運動や作業を控える
- ◇ 体調の悪いときは無理をしないで身体を休める
- ◇ 屋内ではすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする



熱中症予防には、なによりも日頃から健康管理に注意し、熱中症への意識を常に持っていることが大切です。体調管理に気をつけ、家族での健康で楽しい夏休みをお過ごし下さい！

参考 : 厚生労働省HP「熱中症対策に関する検討会で紹介された熱中症対策について」