

こんにちは

# 保健師です



奥村芳子です

**骨粗しょう症を予防して  
活動的な生活を送りましょう！**

この2〜3年の村の介護保険の状況を見たところ、認定になる方に多い病気として、骨粗しょう症があげられます。

骨粗しょう症のために背骨の圧迫骨折を起こしたり、転倒して骨折してしまい、介護サービスが必要になるなどです。

逆に、できるだけ若いうちから骨粗しょう症の予防を行うことで、要介護の状態になることを防ぐことができる方が多くいらっしゃるという点でもあります。

## 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症になると、鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態（骨密度が低下した状態）になり、骨がも

ろくなつてしまいます。その結果、わずかな衝撃でも骨折をしやすいくなります。

骨粗しょう症は、がんや心筋梗塞のようにそれ自体が命に関わる病気ではありませんが、前述したように、骨粗しょう症による骨折から要介護状態になる人は少なくありません。また、腰や骨折部位の痛みなどが続くと、生活や活動にも支障をきたしてしまいます。

## 骨粗しょう症と骨折

骨粗しょう症は徐々に進むため、なかなか病気であることがつきません。したがって、気がついたときには病状がかなり進行していたということもあります。

特に、もろくなつた背骨は、

体の重み加わるだけで潰れてしまうことがあります。これを圧迫骨折と言います。圧迫骨折が起こると背骨が丸くなったり、身長が縮んだり、痛みを伴ったりします。ただし、このような状態になつても痛みを伴わない場合もありますので、日ごろから細やかな自己チェックが必要になります。

## 骨粗しょう症チェック

次のような症状があれば要注意です。



- ① 背が縮んだように感じる  
(実際に背が縮んだ)
  - ② 背中や腰が曲がつたように感じる
  - ③ 背中や腰の痛みのために動きがぎこちない
  - ④ 高いところに洗濯物を干すのが辛い
- ※①について、身長は骨の健康のバロメーターと言われています。明らかに身長が縮んだ、背筋が丸くなつたなどの症状があれば医師への相談をおすすめします。

## 骨粗しょう症の検査

骨粗しょう症の検査には、骨密度の測定、レントゲン検査、身長測定、血液・尿検査などがあります。

## 骨粗しょう症の治療

骨密度の低下や骨量の減少を指摘されたら、できるだけ早く治療や骨折予防対策を始め、骨密度の低下をくい止めることが大切です。

最近では新しいタイプの治療薬が登場し、週1回や4週に1回服用するもの、4週に1回医療機関で注射してもらうもの等、患者の病状や生活に適した服薬方法を選べるようになっていきます。さらに、錠剤が飲みにくい高齢者のためにゼリー製剤も登場しています。

## 骨を丈夫に保つために

### ●食事

骨の材料となるカルシウムを十分に摂り、食事全体の栄養バランスにも配慮しましょう。高齢になると、小食になつたりしてタンパク質の摂取量が不足する傾向があります

が、タンパク質も骨の材料となるので意識して摂取しましょう。



### ●運動

運動不足は骨密度を低下させる原因になります。ウォーキング、ジョギングなど、足に体重をかける運動が骨密度増加のために有効です。

また、特別なことをしなくても階段の上り下りをする、適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも十分に効果があります。

骨も毎日の食事や運動の積み重ねで強くすることができます。そして、チェックリストで心当たりのある方は早めの受診で骨を大切にしましょう。

占冠村地域包括支援センター  
(占冠村役場保健福祉課内)

電話 56-2022

災害情報と避難時の心がまえ

避難情報については、役場から呼びかけがあります。避難情報が発表された場合は、地域で協力し、適切に避難するようにしましょう。避難情報が発表された避難時の心がまえについて、確認しましょう。

①最新情報の入手

ラジオ・テレビから最新の気象・災害情報を入手し、危険を感じたら避難準備をしましょう。

②呼びかけに注意

占冠村役場、消防占冠支署、占冠駐在所から必要に応じ、避難情報（避難準備情報・避難勧告・避難指示）をお知らせします。

③避難場所を確認

避難する前に、避難場所や火の元を確認し、万一途中で家族が離ればなれになった時の集合場所も決めておきましょう。

④避難は助け合って2人以上で避難を

子どもや高齢者、病気の人などは避難に時間がかかるので、早めに避難させましょう。できるだけ1人の避難は避けましょう。

⑤避難は徒歩で

車での避難は、救急車両の通行の妨げや交通渋滞を招くほか、浸水により動けなくなるおそれもあります。特別な事情がない限り、徒歩で避難しましょう。

⑥避難に遅れたら・・・

万一、避難に遅れ危険が迫った時には、近くの丈夫な建物のできるだけ高いところに逃げましょう。

◆警報・注意報について

気象庁は、大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときは「注意報」を、重大な災害が起こるおそれのあるときは「警報」を、さらに、重大な災害が起こるおそれが著しく大きいときは「特別警報」を発表して注意や警戒を呼びかけます。「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください。  
※詳細は、「占冠村防災ハンドブック」のP6「警報・注意報発表基準一覧表」をご覧ください。

※今月の「村びと紹介」は、お休みです。

占冠村の放射線量の状況（5月）

測定日 5月8日

【単位：マイクロシーベルト】

測定場所	測定時間	天候	測定値	測定場所	測定時間	天候	測定値
占冠中央小学校グラウンド	9:15	晴れ	0.050	占冠へき地保育所グラウンド	9:25	晴れ	0.051
双民館グラウンド	9:40	晴れ	0.052	トナム小中学校グラウンド	16:25	晴れ	0.054
占冠地域交流館グラウンド	15:45	晴れ	0.056	トナムへき地保育所グラウンド	16:35	晴れ	0.051

※北海道の空間放射線率モニタリング結果（上川総合振興局0.0209～0.0780）と比較して平常レベルと判断されます。

「北海道の空間放射線率モニタリング結果」は、下記のホームページで公開されています。

「北海道放射線モニタリング総合サイト」 <http://monitoring-hokkaido.info/>

■お問い合わせ 総務課総務担当 電話56-2121

ご存知ですか？  
こんな情報・制度

◆優待料金（本人負担額）大人

- ・ミナミナビーチ 1,000円（通常2,500円）
- ・木林の湯 400円（通常 800円）
- ・ゴルフコース 5/16～10/12  
《平日》4,500円 《土日祝日》5,000円

※ただし以下の期間は、6,000円  
7/18～20、8/8～16、9/19～23

星野リゾートトナム「村民優待」のお知らせ

星野リゾート・トナムのご厚意により、村民の皆さんに広く利用していただくために「村民優待」を実施しています。

役場企画商工課（企画担当）、トナム支所で申請していただき、発行される『村民優待証明書』を提示することで、左記優待料金で利用できます。ぜひご利用ください。

なお、子どもに係る優待については、スキー場無料と合わせて、今年度よりミナミナビーチと雲海テラスが無料優待の対象に加えられました。

詳細は、担当までお問い合わせください。

■お問い合わせ 企画商工課企画担当 電話56-2124