

こんにちは
保健師です

矢田 智子です



骨粗鬆症

(こつそしょうしやう)

「骨粗鬆症」とは、「骨量(こつりやう)骨の中身」が減ることによって骨がスカスカにもろくなる病気です。日常生活で骨折が起こりやすくなります。

女性に多いわけ

骨では皮膚と同じように絶えず新陳代謝(骨代謝)が行われています。「骨吸収(破骨細胞(はこつさいぼう))が古くなった骨を壊す」と「骨形成(骨芽細胞(こつがさいぼう))が新しい骨を作る」の二つの働きのバランスがとれていれば問題はありませんが、骨吸収が骨形成を上回ると骨量が減少します。バランスを崩す原因は、カルシウムの摂取不足や加齢による吸収低下

年齢が上がった時に早い段階で骨粗鬆症を発症する危険があります。骨量が増え、若いうちに骨量を減らすことができるだけ増やしておくことが大切です。

その他の危険因子

その他にも骨粗鬆症になりやすい危険因子といわれるものがあります。①喫煙(エストロゲンの作用を抑える)②過度の飲酒(骨を作る細胞の働きが阻害される)③運動不足、④遺伝的要因(親が大腸骨の付け根を骨折した)、⑤関節リウマチ・糖尿病、などがあげられ、注意が必要です。

検査

骨粗鬆症は、超音波やX線などで骨量を測定することで診断できます。痛みもなく短時間で済む体に負担の少ない検査です。女性の場合は40代から検査を受け、骨量の変化を見ていくことが大切です。

治療

薬物療法が中心で、主に「骨吸収抑制薬(骨の破壊(はかい)を抑える)」「カルシウム代謝調整薬(カルシウムの吸収を助ける)」「骨形成促進薬の3種類があります。骨形成促進薬」は骨を作る細胞の働きを促進させる作用がある新しい薬です。重度の骨粗鬆症にしか使えず投与方法も自己注射となりますが、これまでの内服薬で効果が得られにくかった患者さんでも、十分な効果が出ているようです。

寝たきり予防しよう

骨粗鬆症の方が転倒すると大腿骨の付け根を骨折しやすく、再び歩けるようになるためには手術とリハビリが必要で、場合によっては寝たきりとなってしまうこともあります。骨折を防ぐためには転倒を防ぐ事が重要で、転倒を防ぐには日常生活での対策が欠かせません。これには①運動と②住環境の見直しが大切。

【運動】

筋力アップやバランス感覚を維持することで、つまずき

やふらつきを防ぎます。【住環境の見直し】

転倒の多くが家の中で起きている事実を考えれば「手すりや足下照明の設置」「電気コード類の固定や床にもは散乱しないよう片付ける」などの対策をとるだけでも危険が減ります。「住み慣れた家だから大丈夫」と決めつけず、転倒の危険が家に潜んでいるかを確認しましょう。

特定健康診査

のお知らせ

【日程】

8月29日(木)
30日(金)

【場所】

占冠村コミュニティプラザ

骨粗鬆症の危険因子の早期発見と予防のためにも健診を受けましょう。





生活指導員 法名



☆お花見☆

デイサービスセンターでは、5月に富良野へお花見に行きました！

今年はなかなか桜が咲かず、本当にお花見に行けるのかと心配の声があがっていました。しかし、当日は天候に恵まれ、しっかりと美しい桜を見てくることができました。



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



食の世界旅行

② [ドイツ編]



ドイツはヨーロッパ中部に位置し、面積は日本から四国を除いた程度です。中小の諸邦がまとまって成立した連邦国家で、しかも東西南北に広がり、南部のバイエルンの山岳地方から、温暖なライン地方、北の湖沼地方まで風土も農産物も様々で、一口にドイツ料理といっても数多く、地方によってそれぞれ名前も異なります。食材が不足しがちな風土のため、じゃが芋を使った料理や、ザウアークラフト（塩漬けキャベツ）やヴルスト（ソーセージ）をはじめとする保存食品が発達してきました。ヴルストの種類は世界一!!

ドイツのパンは、寒い国のため、小麦はよく育たず、穀類は大麦・ライ麦が中心で、ライ麦を使った黒パンが主流です。そしてドイツの伝統料理は、ひとつの食材をまるごと使って一品作るのが基本

で、メインの肉・魚料理に、じゃが芋やザウアークラフトなどの付け合わせを添えるのが一般的ということです。デイでもこの日は、そのお約束に合わせて献立を立ててみました。おやつは日本でも馴染みのバームクーヘンですよ。



【食事中やってはいけないドイツ編】

- ① 食べるときに音を立ててはいけない!
- ② お皿を持って食べない!
- ③ コーヒーカップを持つ手の小指を立ててはいけない!!



【7月の行事食】

7月22日 土用の丑の日……

うなぎ、牛肉、ウリ、うどん、梅干しなど

『う』のつく食べ物

栄養士のつぶやき (@栄養士)

今年の春は寒くて、なかなか桜も咲かず、遅い花見となりました。寒い日が続いたかと思うと、急に真夏日と気温の変化に体調を崩した方もいたでしょう。土用の丑の日には『う』のつく食べ物で元気をつけたいですね。うどんに梅肉、とろろ芋、オクラをのせたら、食欲のないときでも結構食べられますよ。

●平川 みゆき



**センター台風の
お弁当**

ライ麦パン
ひよこ豆のスープ
鶏ローストオレンジ風味
ジャーマンポテト
ドイツ風コールスロー
果物 (いちご)
【おやつ】
バームクーヘン
カロリーー 576kcal

