

骨粗しょう症について

本庁保健福祉課 (保健衛生係)
電話0994-22-3039
支所住民生活課 電話0994-25-2511

なぜ年をとると腰や背中が曲がってしまうのか考えた事がありますか？

年をとると腰が曲がるのは、老化現象だから仕方ないとあきらめられていた時代がありました。確かに年をとるにつれ、骨は次第に弱くなっていきます。しかし問題なのは自然現象に加え、カルシウム不足など骨に良くない生活習慣が長い間続くと、骨の弱さが顕著になってしまうことです。

腰や背中が曲がる原因も、実は極度にもろくなった骨(脊椎)が骨折を起こしている場合が多いのです。このように、骨が弱く、もろくなってしまった状態

を『骨粗しょう症』といいます。骨粗しょう症になると骨の内部が粗く、スが入ったようにもろくなってしまいます。

(病気の特徴)

もろくなった骨が非常に折れやすいという点。体をひねっただけで骨折することもあります。お年寄りの場合、骨折の部位によっては入院手術などを必要とするため、寝たきりの原因ともなります。

(どんな人に多いか?)

特に中高年の女性に多い病気です。老化が大きな土台となり、骨に良くない生活習慣が大きな原因となります。

(原因)

- カルシウム不足
- カルシウムの調節因子の異常
- 女性ホルモンの不足
- 病気やその治療が原因のことも
- 身体の様々な老化現象
- 遺伝や体格なども関係あり

● ビタミンD不足

(予防のポイント)

骨粗しょう症の予防は日頃の生活から

- 日頃から、身体を動かす事を心がけよう
 - カルシウムの多い食事をとろう
 - バランスのよい食事をしよう
 - タバコはひかえよう
 - 日光をほどよく浴びよう
- ※骨を丈夫にする生活習慣に心がけて、すこやかな毎日を送りたいよう。

日頃目で見る事のできない骨、あなたは本当に大丈夫？

骨粗しょう症検診は9月6日(水)～9月8日(金)です。年1回の定期健診を受診しましょう。

錦江町の食改さんが「鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会会長賞」を受賞しました

5月17日(水)に鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会が鹿児島市で行われ、錦江町からは6名の食生活改善推進員(通称:食改さん)が、「鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会会長賞」を受賞されました。

この賞は20年以上にわたって食生活改善事業に携わり、地域において食生活改善の事業の向上に功績のあった推進員を表彰するものです。

今回受賞された方々も、20年以上前から「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に各地区で減塩や高カルシウム食などのヘルシーメニューの紹介や、子供への栄養に関する啓発といった自主活動はもちろんのこと、町の行う様々な健康づくり事業に参加して、食生活や健康のことなどを参加者と気軽に話し合いながら楽しく活動が続けていることが高く評価されました。



後列左から 松原村子さん、米村洋子さん、岩松光子さん
前列左から 濱田優子さん、大浦秀子さん、田代米里子さん

受賞おめでとうございます。今後も町民みんなの食生活改善の推進をよろしく願います。