

元氣予報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

骨粗鬆症について

最近テレビのコマーシャルなどでよく耳にする「いつの間にか骨折」という言葉をご存じでしょうか。これは、いわゆる骨粗鬆症を分かりやすく表したもので、知らない間に骨がもろくなり、骨粗鬆症による圧迫骨折などの症状を引き起こしていることを指しています。骨折というと大ごと聞こえますが、いつの間にかというのがポイントで、症状としては、「身長が低くなる」、「背中が曲がってくる」、「背中や腰に重い痛みを感じる」などが症状となっており、自分でも気が付かないうちに発症していることも少なくありません。

骨粗鬆症になる原因として、大きく二つあります。加齢による変化、閉経後の変化、妊娠後の変化などによる原発性骨粗鬆症といわれるものと、副甲状腺機能亢進症、ステロイドの長期服用、胃切除後などの栄養性、病気やけがで動けないことからの不動性などに

よる続発性骨粗鬆症があります。

健康な骨では骨吸収(骨を壊す働き)と骨形成(骨を作る働き)のバランスが釣り合っています。前述したようなものが原因でそのバランスが崩れ、骨がスカスカにもろくなってしまうのです。

健康寿命という言葉があります。これは生きていく期間の寿命ではなく、健康に生活を送ることができる期間のことをいいます。まさに骨粗鬆症を予防していくこと、または治療していくことが健康寿命を伸ばすため大事なことになるのです。

骨粗鬆症の検査は、最近では健診やさまざまところで行えるようになってきています。検査の方法も簡易的に行えるものから、採血や採尿、DXA法といわれるようなエネルギーの低い2種類のX線を用いて、正確に計測する方法があります。全く自覚のない方は一般健診でも十分と考えますが、より詳しい検査を希望されたり、不安のある方は整形外科などの身近な医療機関を受診しましょう。

市民文化

川柳

早すぎる梅雨明け嘆く雨蛙

宇賀神サク子

選者 大橋芳明

古ノト恩師の顔がよみがえり

佐藤忠介

猛暑日に無いものねだり秋の風

山田芳子

徴兵もいくさも知らず古稀となる

青木照雄

孫の顔見ながら午睡する至福

江袋操

俳句

文字涼し鉛筆書きの海だより

選者 須藤火珠男

篠原幸子

あの毬を知らぬふりして栗の花

池田三夫

乾杯のビールにそっとウーロン茶

白土武夫

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	9月11日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～ちょっと気になる子への対応～ 乳幼児期から思春期のお子さんをもつ保護者向けの子育てに関する学習会です 講…塩川宏郷氏(実践女子大学生生活科学部教授) 申…9月7日(金)まで ※お子さんを預かります
	9月14日(金) 午前10時15分～11時45分	◎おじいちゃん・おばあちゃんも一緒に～ニュースポーツを楽しみましょう！～ 簡単にできるニュースポーツを楽しみましょう 講…飲み物 申…9月12日(水)まで ※お子さんを預かります
	10月3日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」・「子どもの病気」～知って安心！ 予防と対応～ 子どものアレルギー・感染症・かかりやすい病気などについて学習します 講…吉原重美氏(獨協医科大学医学部小児科学主任教授) 申…10月1日(月)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	9月12日(水) 午前10時30分～11時45分	◎ちびっこ運動会 広い体育館で、おんぶや抱っこでもできるゲームや体操をみんな で楽しみましょう 講…タオル、着替え、飲み物 申…9月10日 (月)まで ※日光体育館で開催します。現地集合、現地解散です
	9月18日(火) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、 大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子 氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	9月26日(水) 午前10時30分～正午	◎ママトーク 子育て中のお母さん同士、お茶を飲みながら日頃の悩みを語り合 いましょう。ほんのひととき、お子さんと離れてのんびりしませ んか？ 講…親学習チーム日光 申…9月21日(金)まで ※お 子さんを預かります
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413 ※10月2日(火)は清流保育 園運動会のため臨時休館 します	9月7日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン お月見行事 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 ¥…50 円 ※お茶の用意があります
	9月中 午前10時～正午	◎月間行事～敬老プレゼントをつくりましょう～ カレンダーに写真を貼って敬老プレゼントをつくりましょう ◎月間行事～秋を見つけよう！～ どんぐり拾いと秋飾りづくりを楽しみましょう
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	9月10日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の 中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



梅雨明けに途惑い乍ら咲く草木

宇賀神サク子

道祖神暑さに負けぬ追分道

桜沢総一

短歌

選者 川田美佐男

街中はシャッター通り多くしていつの日もどる昔の
にぎわい 渡辺文夫

池の面を覆う葉ぬけて凜と咲く梅雨空弾く睡蓮の花
齋藤和江

弱視てふ深き哀しみかこちつつ今日も夫と強く生き
なむ 大森トミ子

ひと通り終える頃には梅雨明けか蛸を追いたて今
日も田の草取る 阿久津年秀

萌え初めし里山野辺に誘われて出会いしタラの芽吾
子は摘みしか 北崎君

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、
郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.
nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地

☎(21)5135・FAX(21)5109