

骨粗しょう症検診結果説明会

運動や食事による予防を学ぶ

12月1日、保健センターで行われた骨粗しょう症検診結果説明会には、22人が参加し、病気の正しい知識や予防について学びました。

骨粗しょう症は、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気で、認知症、脳血管疾患とともに、要介護になる3大要因の一つと言われています。本年度、町が35歳以上の女性の希望者に行った検査では、半数以上の人が「日常生活に注意が必要」または「医療機関の受診が必要」と、骨粗しょう症の心配がある



葛巻病院院長遠藤秀彦先生（円内）の講話

ことが分かりました。

説明会では、葛巻病院の遠藤秀彦院長が「小さなことからコツコツ（骨々）と！骨粗しょう症を予防する」と題して講演を行いました。遠藤院長は、骨粗しょう症の診断基準や治療について解説し、参加者は熱心に聞き入っていました。

その後、保健師による検査結果表の見方の説明と運動の実践が行われ、参加者は椅子に座ったままできる体操や、脳のトレーニングにもなる運動を学びました。また、栄養士が骨粗しょう症の予防に効果的な食事について説明し、「牛乳がんづき」などカルシウムが有効に摂取できるメニューを紹介しました。

下道美恵子さん（泉田）は、「骨粗しょう症について、初めて詳しい話を聞き、とても勉強になった。これから運動や食事など自分でできることに取り組みたい」と病気への理解を深め、予防に前向きな様子を見せていました。

やめたくてもやめられない

子どものネットやゲーム依存に注意

インターネット、スマートフォン、ゲーム依存は「ゲーム障害」として身近な病気になりつつあります。特に子どもは心のブレーキ（理性）が未発達で、依存症になりやすいと言われています。「依存」と「好き（好きでやりすぎる）」は違います。次のようなポイントをチェックしてみましょう。

■正常な段階

- ▽興味程度に楽しむ
- ▽決められた時間内でやめられる
- ▽勉強などやるべきことをやっ
- ▽から遊ぶ

■ちよつと危険な段階

- ▽長時間やりすぎている
- ▽手が空いたらすぐにやる
- ▽決められた時間以上にやる
- ▽注意されるとやめられる



■依存という病気の状態

- ▽食事や勉強より優先し、日常生活に支障が出ている
- ▽注意されてもやめられない
- ▽注意されると怒り、暴言や暴力を振るう
- ▽成績が落ちたり学校を休む

親子でルールを共有
ほかのことに興味を

依存症は進行するほど治療が難しくなります。親子で予防に取り組みましょう。

■ルールを決める

ネットやゲーム、SNSをする際のルールを子どもが自分で作り、親子で共有しましょう。ルールを守ることで、実践してみようか、うまくいかなかったときにどうするかを考えるプロセスが大切です。

■ほかに楽しめることを

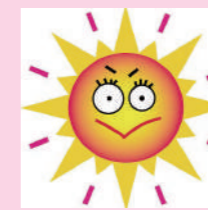
ネット、スマホ、ゲーム依存になりやすい人は、頭の中がそのことばかりです。ほかに楽しめること、ほっとすることなどを見つけてみましょう。

骨粗しょう症予防の3本柱

「食事・運動・日光浴」は、骨粗しょう症を予防するための3本柱です。できることからコツコツ取り組みましょう。

日光浴

適度に日光に当たると、骨の形成を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。1日15分ほどで十分ですので、日光浴をしましょう。



運動

ウォーキングなどの適度な運動を続けましょう。骨に圧力が加わり、骨が強くなります。また、血液の流れが良くなり、骨を作る細胞のはたらきが活発になります。



食事

特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、タンパク質、ミネラルなど、さまざまな栄養素を摂取することが大切です。



運動実技で体を動かす参加者

骨粗しょう症

葛巻病院が相談に応じます

葛巻病院では、骨粗しょう症の検査、診療を行っています。検診で「医療機関の受診が必要」と診断された人や、骨粗しょう症が心配な人は、外科の医師にご相談ください。

☎葛巻病院 ☎66-2311

申し込みを受け付けます

令和4年度の特健診とがん検診



「令和4年度特健診&がん検診申込書」を1月上旬に保健委員が各世帯に配布しますので、必要事項を記入のうえ提出してください。なお、全世帯に配布しますので、町の健診を受けない人も、その理由を記入し提出をお願いします。

▶対象

町に住所がある19歳以上の人

▶健診の主な内容

- 健康診査（身長、体重、腹囲、採血、採尿、心電図、眼底 ほか）
※健康診査は、社会保険（本人）の人は職場で受診するので対象外です。
- がん検診（胃、大腸、肺、前立腺）
- その他検診（結核、肝炎ウイルス、腹部超音波検診）

▶受診料

無料

▶申込書の提出期限と提出先

- 1月20日（木）まで・・・地区保健委員
- 1月21日（金）以降・・・健康福祉課

☎健康福祉課 ☎66-2111 内線153

