

# 広報ただみ診療所

朝日診療所  
所長 若山 隆



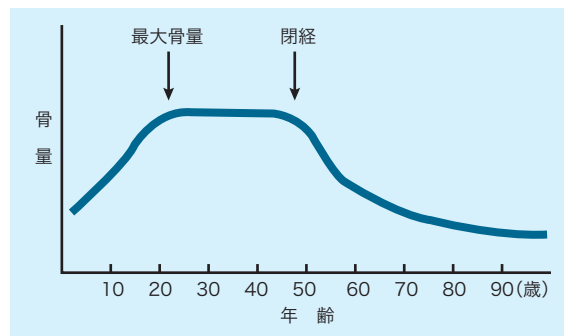
## こつそしょうしょう 「骨粗鬆症について」

まだまだ寒い2月です。地面も凍って、転んで骨折してしまっただなんてことにならないように、今回は骨粗鬆症についてお話させていただきます。

骨粗鬆症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気、あるいはその状態をさします。原因のほとんどは加齢にともなう骨粗鬆症です。「図1」をご覧ください。これは女性の骨量と年齢の関係を示した図です。骨は20代あたりで最大骨量に達し、40代半ばでの閉経を迎えたあとから急速に減少していくのが分かると思います。男性の骨量は示されておりませんが、加齢とともに減少していくのは同様です。年齢以外にも注意を要することとして、大酒飲みの人、たばこを吸う人、親が大腿骨(太ももの骨)を骨折している人は骨粗鬆症になりやすいです。閉経された女性や前述の骨粗鬆症になりやすい方は、ぜひ一度骨密度の検査を受けてみましょう。骨密度の検査の代表的な方法はレントゲン撮影で、診療所でも簡単に実施できます。

では、骨を強くするにはどうすればよいのでしょうか？

生活の上では、お酒を飲みすぎない、たばこを吸わないのはもちろんです。有名なのはカルシウムを十分にとることです。牛乳・ヨーグルトといった乳製品がおすすめです。その他、運動も大切です。一日30分の散歩が骨を丈夫にします。冬場で散歩がなかなかできない場合は、室内運動器具を使った運動や踏み台昇降運動などがよいでしょう。骨の強さは、若いころの生活習慣の積み重ねが大きいです。骨折なんて自分はまだ大丈夫と油断せず、将来のためにも頑張りましょう！



「図1」骨粗鬆症の治療と予防ガイドライン2015年版より

## 地域おこし協力隊として 只見町教育振興協力隊 vol.39 渡辺 史



### 「本気！」

只見に越してきてから、早いもので1年が経ちました。春・夏・秋と只見の四季を経験したにも関わらず、やはり印象に残るのは雪。この原稿を執筆している今でさえ絶え間なく雪が降り続けておりますが、それにあまり驚かなくなっていることに対し、これが「雪と暮らすまちに住んでいる自分の姿」であると改めて実感しているところであります。

さて、多くの方のご支援を賜りスタートした「心志塾」も2月1日で1年を迎えることになりました。本当にありがとうございます。この1年、通塾してくれた生徒、とりわけ受験生はスタッフから課される課題に対

して「本気」で取り組んでくれました。そんな生徒たちの「本気」に負けないように、我々スタッフも「本気」で生徒指導にあたりました。3年生はもうすぐ卒業を迎えます。初めての卒業生が、笑顔で新しいスタートを切れるように、あと少し、「本気」でぶつかってほしいと思います。大人子ども関係なく、「本気」の人を応援できるのは、幸せなことだと感じています。

まだまだ受験シーズンは続きます。町民の皆さま方も「本気」の生徒たちがより良く学業に専念できるよう、応援どうぞよろしくお願いいたします！