

ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ

患者参加型医療のススメ②

師 井 邦 竹

季節の変わり目です。体調変化をきたしやすいので注意しましょう。
今回は師井邦竹（もろいくにたけ）医師が骨の問題について質問に答えます。

質問1：骨粗鬆症（こつそしょうしょう）ってどんな病気ですか？

骨の中では古い部分を壊し、新しい部分を作りだす作業が行われています。それで骨は一定の量を保っているのですが、年齢やホルモンの影響で骨を新しくする作業が鈍くなって、骨がもろくなり、折れやすくなるのが骨粗鬆症です。

質問2：骨粗鬆症はどういう人がかかりやすいのですか？

女性に多い病気で、男性の4倍多いのです。65歳以上の女性では約50%の人が骨粗鬆症です。女性ホルモンの1種であるエストロゲンが減少すると骨の新しい部分を作れなくなるのが最大の原因です。男性では、喫煙者、飲酒者、ステロイド薬使用者などがかかりやすい病気です。

質問3：こういった症状があるのですか？

ほとんどの場合は無症状です。骨折すると痛みが出たり、背骨が曲がってきたり、身長が低くなってきます。大腿骨を骨折すると、50%の人が歩けなくなり、25%の人が一人での生活ができなくなります。

寝たきり高齢者の約40%が脳血管障害（脳卒中など）で、その次に多いのが骨粗鬆症に伴う骨折（約10%）です。大腿骨骨折をすると他の病気も起こりやすくなります。

質問4：どのような検査をすれば骨粗しょう症の診断がつくのですか？

質問に答えていただくだけで、今後10年間の骨折の可能性を予測できます。その後、血液検査、尿検査で体の中のミネラルバランスやホルモンを調べます。レントゲン写真で背骨の変形を調べます。しかし、より正確な診断には、DXAという方法で手の骨を調べる事が望ましいです。近隣施設では、倶知安厚生病院で検査できますので、当院からの紹介状を持って受診できます。

質問5：骨粗鬆症の治療はどうしていくのですか？

薬物療法を始めます。治療を開始した後は、定期的な治療効果の判定が必要です。治療の根幹となる、ビスフォスネート（フォサマックなど）ですが長く使っていると逆に骨折が増えることが分かってきました。長期間（3年以上）内服している方は、医師に相談の上、中止することをお勧めします。

予防には、適度な体重の維持、運動、禁煙、飲酒制限（1日ビール中ジョッキ1杯以下）、カルシウムやビタミンDの摂取などが必要です。骨粗鬆症治療の最大の目的は、骨折による寝たきりを防ぐことです。

健康な生活を維持できるよう、気軽にご相談下さい。

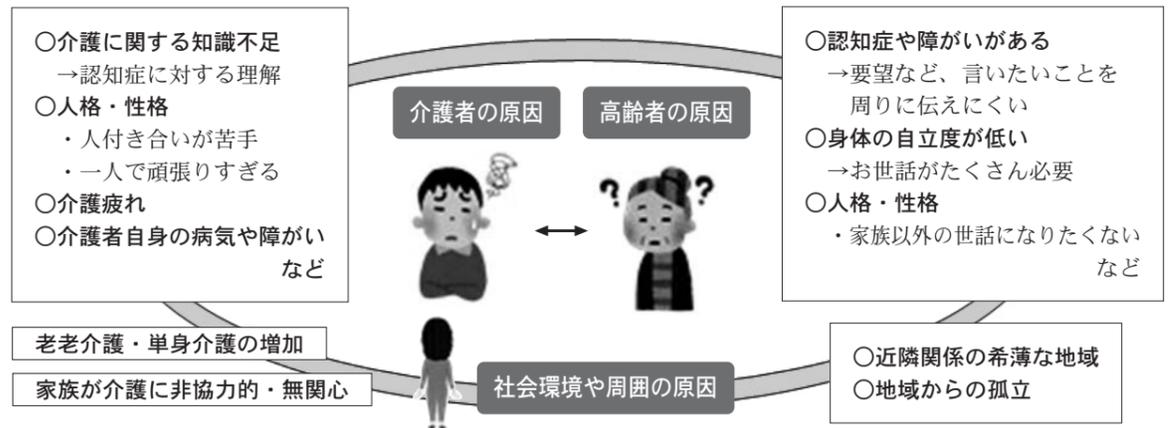
ご意見、ご質問はこちらまで

ひまわりクリニックきょうごく ☎ 42-2161 FAX 42-3359
E-mail: sinryo@town-kyogoku.jp
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

虐待防止のためにできること

■高齢者虐待とは・・・

『高齢者(65歳以上の方)が他者から不適切な扱いにより権利利益を侵害される状態や、生命、健康、生活が損なわれるような状態に置かれること』とされています。
虐待は、身体的、心理的、性的、経済的、介護・世話の放棄・放任、の5種類に分類されています。



虐待は、高齢者や介護者、社会環境や周囲の要因など、様々な要因が複雑に重なり合って発生します。また、ある時いきなり発生するのではなく、高齢者の認知症の進行、それにともなう介護負担の増大、周りに相談できず抱え込むなど、発生するまでの間に少しずつ要因が積み重なる背景があります。

■虐待防止のためにできること・・・

虐待を未然に防ぐためには、高齢者が早めに適切な医療や福祉サービスにつながることも重要ですが、介護者が相談したり話を聞いてもらえる人が身近にいることも重要です。
高齢者とその家族を「孤立」させないように、あいさつや声かけなど、これまでのつながりを大事にしていきましょう。

■虐待かなと思ったら・・・

虐待の相談・通報窓口は、役場・健康推進課と地域包括支援センターです。
相談者・通報者のプライバシーは厳守していますので、何か異変に気が付きましたら、お早めにご相談下さい。(京極町では平成25年に身体・心理・経済的虐待が1件発生し、対応を行っております。)

地域包括支援センターだより

電話：55-8615（直通）
担当：兼松・藤原・増田

まちの事件簿

- 事 件**
- 器物損壊、建造物等損壊の発生について
住宅外壁等にスプレーで落書きされる事件が発生しました。
 - 事務所荒らしの発生について
会社事務所の玄関ドアが破壊され、事務所内が荒らされる事件が発生しました。
 - 住居侵入未遂の発生について
会社事務所の窓ガラスのクレセント錠付近が割られましたが、事務所内には侵入されなかった事件が発生しました。

- 事 故**
- 7月17日、町道の交差点において、一時停止せずに直進した車両が、左方から直進して来た車両と出会い頭に衝突する事故が発生しました。
 - 7月18日、駐車場内において後方確認を怠ったまま後退したため、後方に停車中の車両と衝突する事故が発生しました。

平成26年7月末 交通事故発生状況

	26年	25年
人身	2件	6件
物損	48件	53件
死者	0人	0人

京極町防犯協会
倶知安警察署