

骨粗鬆症について

看護部主任 河端 恵

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。骨の強度が低下する要因として、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏・加齢・運動不足などが考えられており、閉経後の女性に多い病気です。

骨粗鬆症は、自覚症状はありません。問題となるのは、転倒やくしゃみなどの少しの衝撃でも骨折する事です。骨折しやすい部位は、足の付け根の大腿骨・手首の前腕骨・腕の付け根の上腕骨などがあります。他にも腰部や胸部の椎体も押しつぶされて骨折するという症例もあります。

骨折すると痛みが生じ、体を動かしにくくなったり手術をすることで活動量が低下し運動不足となり、ますます骨が弱くなるという悪循環になってしまいます。

そんな骨粗鬆症の予防として、バランスの良い食事と適度な運動が効果的です。食事ではカルシウムを多く含む食物を摂取する、また転倒などしないように、散歩や日光浴を心がけるといいでしょう。

自分が骨粗鬆症なのかどうかわからないなどの疑問もありません。骨粗鬆症の診断として骨密度の測定があります。気になる方医療機関に受診し骨密度を調べてもらいましょう。

また骨粗鬆症になっても、必ず骨折すると言っただけではありません。骨粗鬆症と診断された場合、薬物治療が行われます。薬物の内容として、骨吸収をすくなくする薬や骨形成を助ける薬など様々な種類の薬剤があります。薬物療法が開始された場合は、医師の指示を守り、将来の骨折を予防していきましよう。

骨粗鬆症を予防し、将来元気に過ごせるような生活を送りましよう。

新任医師紹介



歯科医師
あんどうこうたろう
安藤浩太郎

- 出身地 福岡県
- 経歴 岡山大学歯学部卒業
- 趣味(特技) テニス
- 私の一言
年度末までの短い期間ですが
よろしくお願ひいたします。



新型コロナウイルスの現状と今後の感染対策について

感染管理認定看護師 宮内 雅文

2024年7月以降、新型コロナウイルス患者が急増しています。感染症法上5類に移行し1年、マスク着用等感染対策も個人の判断に委ねられており、しっかりと感染対策を行っている人は少なくなっているのではないのでしょうか。

現在主流の流行株となっているKPR.3はコロナウイルスの変異株のひとつであり症状については大きく変わることはないと言われていま

す。しかし感染力がかなり強く、ワクチンの中和抗体をすり抜けるなどの特徴と併せ、熱中症との鑑別が必要な時期に重なっていることから流行が拡大しているのが現状です。

感染対策としては十分に換気出来ない場所でのマスク着用・手洗い・定期的な換気等過去のコロナ対策を見直し継続していくことが大事です。

コロナだけでなくインフルエンザ等様々な感染症対策の基本は手洗い・マスク着用等で感染経路を絶つことです。あとワクチンのある感染症ならワクチン接種による抗体獲得も感染症対策に有効です。

コロナウイルスに関しては65歳以上および64歳で重症化リスクの高い方を対象とした定期接種が秋から始まります。(それ以外の方は任意接種となります)

対外活動委員会活動報告

新居浜市出前講座

日時 8月21日(水) 13時00分～14時00分
場所 新居浜市障がい者福祉センター
受講者数 14名
講師 言語聴覚士 塩崎温子
内容 「安全で楽しい食事のために」

- ① 嚥下の仕組み
- ② 嚥下テスト・嚥下トレーニングを体験
- ③ 質疑応答

嚥下について理解を深め、実際に嚥下テストやトレーニングを体験してもらった。

最後には質疑応答も多く盛大な講演となりました。



対外活動委員会活動報告

新居浜市出前講座

日時 7月12日(金) 13時30分～14時30分
場所 船木国領集会所
受講者数 10名
講師 泌尿器科部長 渡邊雄一 医師
内容 「排尿障害について」

- ① 高齢者によくある排尿障害について
- ② 排尿障害の種類や治療方法、治療薬について
- ③ 質疑応答

高齢者によくある排尿障害について講義し排尿障害の種類や治療方法についてパワーポイントを使用し説明。治療薬についても説明をし、実際の前立腺の手術についての動画を視聴してもらいました。



第29回 公開糖尿病教室のお知らせ

日時 11月12日(木)～18日(月)
テーマ 「糖尿病を正しく理解しよう」
場所 正面玄関
内容 ◎ポスター、資料展示
◎運動の動画放映