

おしえてドクター

No.68
ご存じですか!
身近な疾患「骨粗鬆症」

骨粗鬆症は「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。また、骨折が発症するまでは痛みなどの症状が乏しいため「沈黙の疾患」とも呼ばれています。

日本では、40歳以上の骨粗鬆症患者数は1280万人と推計されており、その発生要因としては、カルシウムやビタミンD、ビタミンKの欠乏や閉経後の女性ホルモンの欠乏、加齢による筋力低下や寝たきりの不動による力学的負荷の低下などが考えられています。

骨粗鬆症の診断には、一般に骨密度の測定が必要ですが、**脆弱性骨折**と考えられる脊椎(背骨や腰骨など)や大腿骨近位部(脚のつけ根)の骨折が発症すると、ただちに骨粗鬆症の診断となります。

今月のドクター
中瀬古 健 医師



総合医療センター
整形外科・リウマチ科

亡リスク8・6倍 大腿骨近位部骨折・死亡リスク6・7倍)するため脆弱性骨折が発症する前に骨粗鬆症を診断し、治療(薬物療法・食事療法・運動療法)を開始することが大切です。

骨粗鬆症はどなたにでも起こりうる身近な疾患です。骨粗鬆症とは無縁だと思われている人、具体的な症状のない人でも気が付かないうちに骨折している、いわゆる「いつの間にか骨折」があるかもしれません。検診などで、積極的に骨密度の測定検査を受けていただくことをお勧めします。

※脆弱性骨折…軽微な外力(立った姿勢からの転倒か、それ以下の外力をさす)によって発生した非外傷性骨折
参考文献…骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

●お問い合わせは
総合医療センター
☎22-1211 FAX22-9498

すこやか情報局

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

日本の自殺の現状をご存じですか。全国で年間約2万人で、1日あたり57人が自殺で亡くなっています。自殺の多くは複数の原因や背景を有しており、さまざまな要因が連鎖する中で起きています。自殺は、心理的に追い込まれた末の死といわれています。家族や周りの人のいつもと違う様子に気づいたら、声を掛け、話を聞いてあげてください。身近な人に相談しづらい時には、悩みごとや気持ちを聴いてくれる相談窓口があります。

相談窓口	電話番号	受付時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
三重いのちの電話	① 059-221-2525	①毎日 午後6時～午後11時
	② 0120-783-556	②毎月10日 午前8時～翌日 午前8時
	③ 0570-783-556	③毎日 午前10時～午後10時
三重県自殺対策推進センター 自殺予防・自死遺族電話相談	0120-01-7823 059-253-7823	月～金(祝日、年末年始を除く)午後1時～午後4時
自殺予防夜間・休日電話相談	0570-064-556	月～金(祝日、年末年始を除く)午後4時～午前0時 土・日・祝日 午前9時～午前0時 ▷1回30分程度
保健医療課	24-1182	月～金(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

がん患者と家族の方のおしゃべりサロンin桑名

同じ病気の人のお話を聞いたり、お互いの悩みを話したり、一人で悩まずにお話しましょう。

とき 9月15日(水) 午後1時30分～3時30分
場所 N T Nシティホール 対象 がん患者、家族など
料金 無料 申込 電話で、県がん相談支援センター(☎059-223-1616)
▷感染症や悪天候などで中止になる場合があります。事前にご確認ください。

お問い合わせ
保健医療課
☎24-1182 FAX24-3032

= 献血にご協力ください =
とき 9月8日(水) 午前9時30分～11時30分 場所 市役所
▷献血にご協力いただける人には要件があります。

くわなメディアライヴのプレイルーム(託児室)をご利用ください

「日ごろの育児の気分転換に図書館でゆっくり読書」「多目的ホールの催しものを楽しみたい」「公共施設に行くのにちょっと子どもを預かってほしい」そんなとき、桑名市プレイルーム(託児室)をご利用ください。

とき 毎日 午前9時～午後4時 場所 くわなメディアライヴ1階 対象 おおむね生後6カ月の乳児～就学前の幼児
料金 1時間 500円(子ども1人につき3時間以内)
▷3時間を超える場合は30分につき400円加算されます。
▷市外の方は1.5倍の料金です。



明るい空間で楽しく過ごせます

- 【注意事項】
- おもちゃなどの持ち込みはご遠慮ください。
 - オムツ、おしり拭き、着替え、オムツを入れるビニール袋はご持参ください。
 - プレイルーム内での飲食はできません。ただし、ミルク、お茶はこの限りではありませんのでご持参ください。
 - 予約(1カ月前から)および当日の利用も受け付けます(状況により、お断りする場合があります)。

問 桑名市プレイルーム (☎24-1434)

すくすく離乳食教室

子どもの成長時期に応じた離乳食・子育てに関する講話を行います。

とき 《初期・中期》10月5日(火) 午後1時30分～3時
《後期・完了期》10月12日(火) 午後1時30分～2時30分
場所 くわなメディアライヴ
料金 無料
定員 20人(先着順)
申込期間 《初期・中期》9月15日(水)～10月1日(金)
《後期・完了期》9月15日(水)～10月8日(金)



育児相談

保健師に乳幼児の発達や発育などについて相談したり、管理栄養士に栄養に関する相談ができます。
とき 10月15日(金) 午前10時～11時(要予約)
場所 くわなメディアライヴ
定員 18人(先着順)
申込期間 9月15日(水)～10月8日(金)
▷感染症拡大防止のため、少人数でお越しください。
▷当日の朝に体温を測り、マスク着用の上参加してください。発熱や風邪症状などがある人はご遠慮ください。

問 子ども総合センター ☎24-1380 FAX24-5497

土日祝日(昼間・夜間)に病気になったら

救急医療

夜間・休日に急病になった時は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
※案内を受けた後、医療機関に問い合わせからお出かけください。
パソコンによるご案内(医療ネットみえ)
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話によるご案内
▶ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>
音声によるご案内(無料)
☎0800-100-1199
救急医療情報センター
☎059-229-1199

24時間
無料
受付

くわな健康・医療相談
ダイヤル24
☎0120-149-107

土曜夜間・休日は応急診療所
電話は診療時間内をお願いします。
〔診療科目〕内科、小児科
日曜・祝日 午前9時30分～正午
午後1時～4時
土曜夜間 午後7時30分～9時30分



※新型コロナウイルス感染対策のため、インフルエンザの迅速検査は行いません。

小児科については、担当医の専門性により対応年齢が異なります。事前に電話で確認してください。

日曜・祝日の午後5時～10時は、当番医療機関へ事前に医療機関へ電話してください。

5日(日)	桑名病院	☎22-0460
12日(日)	青木内科	☎22-1111
19日(日)	桑名病院	☎22-0460
20日(祝)	青木内科	☎22-1111
23日(祝)	桑名病院	☎22-0460
26日(日)	青木内科	☎22-1111