



# 第2回

## 街の医療と健康づくり 成長期の食事と運動が重要! 骨密度を蓄えよう



滝川医院

滝 徳宗 先生

高萩市春日町2-64  
Tel 23-3100

●診療科目

整形外科・内科・リハビリテーション科・小児科

●外来診察時間

8:30~12:30、  
15:00~19:00

●小児科診察時間

月・水・金9:00~正午

●休診日

土(午後のみ)・日・祝

### Q 骨粗しょう症ってどんな病気ですか

滝先生：骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなり、高齢者の寝たきりにもつながります。

市内の骨粗しょう症推定患者数は、約 3,000 人で、50 才以上の女性では 3 人に 1 人が骨粗しょう症と言われています。しかし、実際に病院を受診している人はそのうちの 20%程度にすぎず、骨折をしてレントゲンを撮り初めて自分が骨粗しょう症だったと気づくケースがほとんどです。さらに、閉経後の女性はホルモン分泌の変化により、急激に骨密度が減少しますので特に注意が必要です。

### Q 骨粗しょう症の予防方法を教えてください

滝先生：予防で最も重要なことは、成長期にどれだけ良い骨をつくるかという点です。特に中学生・高校生の頃にカルシウムを十分に含んだバランスの良い食事、運動を心がけることが将来の骨粗しょう症予防につながります。

また、中高年の人や閉経後の女性に関しては、特に症状が見られなくても、一度検診や病院などで骨密度を測り、自身の骨密度を把握しておくことがとても重要です。

## 生涯現役 いきいき元気

”定年間際に生きがい見つけた“



伊勢田 俊男さん  
(島名・72歳)

今年の春、第一学院高等学校でも約1300人の生徒が卒業し、他校とは違った特別な卒業証書を手にしました。それは、生徒自身が紙を漉いて作った手作り卒業証書です。実は、この和紙作りを指導しているのが、NPO法人里山文化ネットワーク会員の伊勢田俊男さんです。伊勢田さんは、昔から紙すきを得意としているわけではなく、始めたのは58歳の時。講師を探しているNPOから声がかかり務めることになりました。未経験だった伊勢田さんは、仕事の休みを利用して、県外の紙すき工房に通い勉強を続けたそうです。その後も、各地で開催されている紙すきイベントに足を運ぶなど、定年間際に始めた紙すきが面白くなってきました。

「学校で紙すき指導を始めたころは、ガン黒の生徒も目立ちましたが(笑)作業が始まるとみんな真剣です。完成させた紙で作った卒業証書は特別と、みんな笑顔で喜んでくれるんですよ」と目を細めます。

紙すきを通して、地域の活性化に取り組んでいる伊勢田さん。要望があれば子ども会や学校などでも指導を引き受けてくれるそうです。

# すこやか

## 胃がん・大腸がん・胸部CT検診のお知らせ

がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に一度の検診を受けて、早期発見に努めましょう。

区 分	胃がん検診	大腸がん検診	胸部 CT 検診
対 象 者	40 歳以上 (平成 28 年 3 月 31 日現在)		50 歳以上 ※ 2 年連続受診し、異常なしの人を除く ※ なお、胸部 CT 検診を受けた人は、7～9 月の結核・肺がん検診 (胸部レントゲン検診) は受診できません。
内 容	【胃のレントゲン撮影】 移動検診車により実施	【便潜血反応検査】 2 日分の便を容器に入れ、健康づくり課へ提出	【胸部 CT 撮影】 移動検診車により実施
検 診 日 程	6 月 23 日(火)、25 日(木)、26 日(金)、 27 日(土)、29 日(月)、30 日(火)、 7 月 18 日(土)、22 日(水)	6 月 11 日(木)、12 日(金)、13 日(土)、 15 日(月)、16 日(火)、17 日(水)、18 日(木) ※ 上記以降の日程でも、容器を配布します。(～ 11 月末まで)	7 月 2 日 (木)
受 付 時 間	【平日・土曜】 7:00～8:30	【平日】 9:00～17:00 【土曜】 9:00～12:00	9:00～14:00 (完全予約制)
料 金	1,700 円	600 円	3,800 円
申 込 方 法	5 月 27 日 (水) から電話で申込みください。後日問診票を送付します。 平成 24～26 年度に、大腸がんまたは胃がん検診を受診された人には、検診の案内及び問診票を送付します。(問診票が送付された人は、申し込みの必要はありません)		6 月 4 日 (木) から電話で申込みください。(※定員 70 人)
場 所	高萩市総合福祉センター		
申 込 先	高萩市 健康づくり課 (高萩市総合福祉センター内) ☎ 24-2121		

## 5月の行事

会場：高萩市総合福祉センター

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
健康相談	5 月 8 日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
3歳児健診	5 月 13 日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年3月・4月生まれの幼児
2歳児歯科健診	5 月 20 日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年3月・4月生まれの幼児
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	5 月 22 日(金)	13:30～17:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者 (* 予約制)
健康・歯科相談	5 月 25 日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者 (* 予約制)
赤ちゃん教室	5 月 27 日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:15)	1 歳までのお子さんがある保護者
健康・運動教室 (筋力アップコース)	5 月 27 日(水)	13:30～17:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者 (* 予約制)

※ 幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。予約は健康づくり課☎ 24-2121 です。