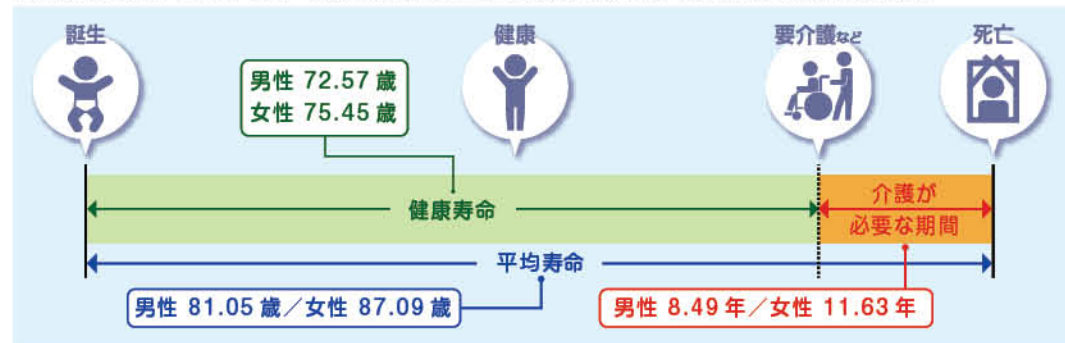




骨粗しょう症と健康寿命の関係

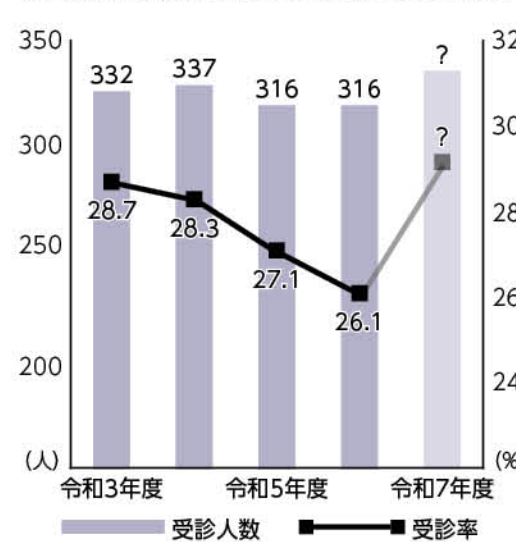
日本は世界で一番寿命が長いこと有名ですが、これは平均寿命（生まれてから亡くなるまでの期間）のことです。単に長寿を目指すだけでなく、健康で自立した生活を送れる期間をあらわす「健康寿命」を伸ばすことが大切です。

日本人の平均寿命と健康寿命の差を比べてみると、男性では約9年、女性は約12年もの差があります。健康で生き生きとした人生を送りたいと誰しも願うものですが、実際には多くの人が人生の後半を「健康ではない」状態で過ごしていることも事実です。

目指すは健康寿命延伸

骨は私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながると言えます。

●邑楽町の骨粗しょう症検診受診率推移

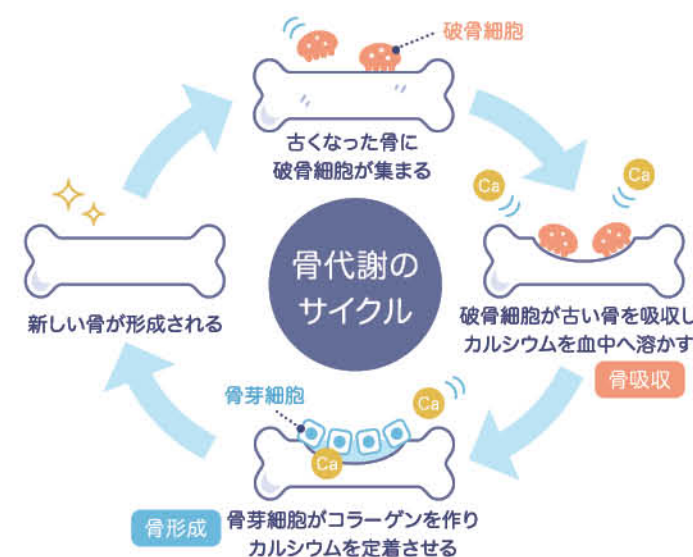


健康寿命延伸と骨粗しょう症

コツを抑えて、きちんと対策

骨粗しょう症は体内のカルシウムが不足して骨がスカスカになり、骨がもろく折れやすくなる病気です。生活の質に影響を及ぼすと言っても過言ではない骨粗しょう症について、保健センターの保健師、星美栄がご案内します。

●役場健康づくり課（保健センター） ☎88-5533



骨粗しょう症がきっかけ寝たきりになる人が半数

「骨粗しょう症」は骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありません。でも、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。実際に、町が把握している要介護者（寝たきり）

人のうち、筋骨格系疾患がある人の割合は51・8％で半数を占めています。

代謝で生まれ変わる「骨」

「骨粗しょう症」は高齢の女性に多い病気です。骨は常に破骨細胞が骨を溶かし、骨芽細胞が骨を作るという新陳代謝を繰り返します。このバランスを保つのが女性ホルモンの「エストロゲン」です。しかし、閉経を迎えるとエストロゲンが急激に低下するために新陳代謝のバランスが崩れ、骨粗しょう症を発症しやすくなってしまいます。男性の場合は女性と比べて緩やかですが、喫煙や飲酒をする割合が高いほど骨にも悪影響があるため注意が必要です。

骨粗しょう症によって、折れやすい部位がある

下のイラストが骨粗しょう症により骨折しやすい部位です。背骨が体の重みで押し潰れてしまうことを「圧迫骨折」と言い、背中や腰が曲がるなどの原因になります。圧迫骨折が生じて、痛みを感じずに単なる腰痛として見過ごされてしまう場合もあります。1カ所骨折すると、その周囲の骨にも負担が掛かり、連鎖的な骨折につながります。



やすいため、早期発見・早期治療が重要です。

中でも、大腿骨近位部は骨折すると歩行が困難になり要介護状態になるリスクが高くなる骨折部位です。大腿骨近位部骨折の85％は転倒が直接の原因ですので、骨粗しょう症の治療とともに転倒予防（例えば運動も重要になってきます）。

完全予約制・女性限定骨粗しょう症検診

対象者	検診料金
40・45・50・55・60・65歳	500円
70歳	無料

※年齢は令和8年3月31日現在。
※年齢問わず生活保護を受けている人は無料。

- 検診期間 9月24日⑧、25日⑧、26日⑧
- 検診内容 問診、踵骨診査、説明会
- 持参物 受診票、検診料金
- 実施場所 保健センター
- 申込方法 町公式LINE

対象者に送付したご案内

申込方法や操作サポートなど、詳しいことはこちらをご覧ください。

注意事項

- ①すでに骨粗しょう症と診断された人や治療中の人は受診できません
- ②踵での測定になるためストッキングの着用は避けてください

■申込開始 9月3日⑧午前9時

■問合せ先 保健センター ☎88-5533



骨量を知ることが骨粗しょう症の予防に

さて、ここまで読んでくださった皆さんは「まだ大丈夫」「関係ない」とは、思っていないですね。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないうちに進行する「静かな病気」です。だから、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックがとて大切です。検査などで早期発見できれば、リスクを減らすこと（予防すること）ができます。

先述のように、女性は30代後半から40代半ばで閉経に向けて心身の変化が生じ始める時期を迎えます。その時期に自分の骨量を測って知っておけるとよいですね。

節目年齢が対象町の骨粗しょう症検診

町では、40歳以降5年ごとの節目年齢の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施しています。対象者には8月上旬に受診票を発送しました。あなた自身や周りの人のために、骨粗しょう症検診を受けましょう。



受診票に必要な事項を記入してご来場ください