

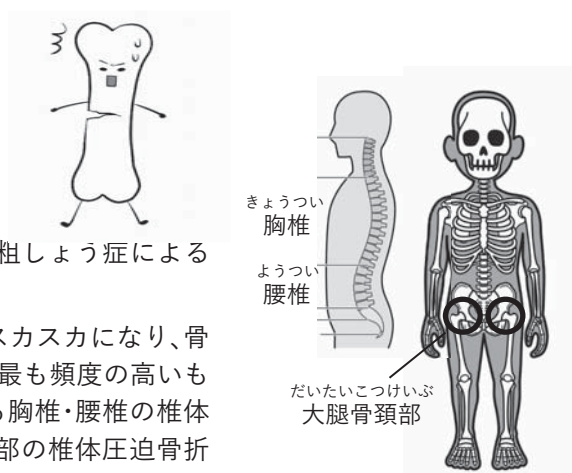
こんにちは！市民病院です！

あなたの骨、折れてませんか？

最近、「背中が曲がってきた、背が縮んだ、腰が痛い」という方は骨粗しょう症による「いつの間にか骨折」かもしれません。

骨粗しょう症とは、骨の成分であるカルシウム量が減少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。骨粗しょう症に伴う骨折の中で、最も頻度の高いものの1つに、何もしないのに骨折する「いつの間にか骨折」と言われる胸椎・腰椎の椎体圧迫骨折があります。この骨粗しょう症に伴う骨折の中でも胸腰椎部の椎体圧迫骨折と大腿骨頸部骨折は寝たきりにつながることから、特に問題になっています。

骨がもろくなっているかどうかを知る指標として代表的なものに、X線を使って骨の量を測る「骨密度測定」があります。加東市民病院でも測定可能です。



骨密度測定方法

- ①仰向けに寝ていただき、足の下に台を入れて足を上げます。そのまま動かず10秒ほど撮影し、腰椎を測定します。
- ②足を伸ばして膝を内側に少しひねり、動かないように固定します。そのまま10秒ほど撮影し、股関節を測定します。



測定はこれだけなので、じっとしているだけで、あっという間に終了します。準備等を含めても検査にかかる時間は10分程度です。

結果は若い人の平均値を100%とした時に、自分の骨の量が何%であるか、また、同年齢の平均値と比較した時何%であるかで表示されます。

この方法は測定時間が短く直接的に骨の状態を評価するため、最も精度の高い方法とされています。



一般に骨量は成長期に増加し、30～40歳で最大に達し、それ以降は年齢とともに減少します。骨粗しょう症と診断された場合でも、早めに治療を開始することが生涯にわたり骨折せずに過ごすための第一歩になります。

また、健常と判定された場合でも今まで通り体を動かし、カルシウムを多く摂る生活を続けて加齢に伴う骨密度の減少を抑え、健常な骨密度が維持できます。

骨密度測定を受けて自分の骨の状態を知って骨粗しょう症の予防につなげましょう。「骨密度測定」は人間ドックのオプションとして付けることができますので、次の人間ドックの際に、加東市民病院で「骨密度測定」を受けてみませんか？

加東市民病院医事課 ☎42-5511

ありがとうございます

1月24日、加東ライオンズクラブから、加東市民病院に対し、医療環境の充実を目的として、タブレット端末2台を寄贈いただきました。

寄贈いただいたタブレット端末は、面会制限を継続する現在の状況下における入院患者と家族との情報共有や、動画等による患者への説明、退院前指導のための家屋調査(家屋のバリアフリー状況の確認)等に活用させていただきます。



健康がいちばん

知らせてほしい、こころのSOS 3月は自殺対策強化月間です

健康福祉部健康課 ☎42-2800

新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式の変化と先の見通しのつかない生活が続く、日々さまざまなストレスを抱えている方が増えています。

ストレスを抱えた状態が続くと、こころと身体のバランスが崩れ、心身や行動にさまざまな変化が現れます。気分の落ち込みが続く、眠れない状態が2週間以上続くなど、こころ・身体・行動の不調が現れた場合は、かかりつけ医もしくは精神科・心療内科の専門医へ相談するようにしましょう。

誰でもなれるこころのゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」といいます。特別な資格や能力は必要ありません。苦しい気持ちを打ち明けられた時は、話をそらさずに訴えに耳を傾けることが大切です。心配しているという気持ちを伝えるとともに、相談窓口を紹介したり、本人の了承を得たうえで相談窓口に連絡してください。

最近の自分の状態を☑してみましよう。
☑が多い方は要注意です。

こころ

- イライラする 怒りっぽい
- 不安を感じる 気持ちが沈む
- 集中できない やる気が出ない

身体

- 身体がだるい めまいがする
- 頭痛が続く 動悸・息切れがする
- 食欲がない 眠れない

行動

- ミスが増えた 昼夜逆転している
- 遅刻が増えた 人に会いたくない

相談・連絡先

- こころの健康ホットダイヤル(健康課) ☎42-2800
月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日を除く
- 兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566
月曜日～金曜日 18時～翌8時30分
土曜日、日曜日、祝日 24時間対応
- 兵庫県こころの健康電話相談 ☎078-252-4987
火曜日～土曜日 9時30分～11時30分、13時～15時30分

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	3月23日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和4年11月に生まれた乳児
10か月児相談	3月23日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和4年5月に生まれた乳児
1歳6か月児健診	3月2日(木) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和3年8月に生まれた幼児
2歳児育児教室	3月2日(木) 受付 9時～10時30分	〈対象〉令和3年2月に生まれた幼児
3歳児健診	3月15日(水) 受付 13時～14時30分	〈対象〉令和2年1月に生まれた幼児
子育て何でも相談	3月9日(木) 受付 9時～11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	3月14日(火) 受付 9時30分～9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉3月9日(木)

※の対象者には個別に案内をお送りします。 ※は、事前に予約が必要です。表の事業の問い合わせは☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

- 受付日** 毎週水曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付
- 持ち物** ①個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
②本人確認書類 例 マイナンバーカード、運転免許証
③妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
④通帳またはキャッシュカードの写し
※マイナンバーカード1枚で①、②の両方を兼ねることができます。



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432