



～健康づくりコラム～

女性に多い病気 ～骨粗しょう症～

健康増進課 ☎ 029-898-2312

骨粗しょう症とは

骨の量が減って弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨は皮膚などと同じように新陳代謝を繰り返しています。しかし、加齢や閉経、運動不足などによって、新陳代謝のバランスが崩れ、骨が弱くなります。痛みなどの症状がないため気付かないうちに病気が進行し、骨折をして骨粗しょう症と診断されることがよくあります。



骨粗しょう症は圧倒的に女性に多く、男性の3倍以上、50歳以上の女性では3人に1人がなっているといわれ、高齢女性に多い病気の1つです。

40歳を過ぎ卵巣機能が衰退してくると、徐々に骨密度が減少し始め、閉経すると急激に減少します。これはエストロゲンという女性ホルモンが、閉経により急激に減少することが要因といわれています。骨の新陳代謝に大きく影響しているエストロゲンが減少することにより、骨量や骨密度が減り、骨粗しょう症が進みやすくなります。

歯周病との関係

骨粗しょう症になると、歯を支える歯槽骨も弱くなります。たとえ歯肉に炎症がなくても、歯周病にかかりやすい状態といえます。また、歯を失うと噛む力が低下し、消化吸収の力も低くなり、低栄養になるため、さらに骨粗しょう症を悪化させる原因になります。そのため、口の健康管理が重要です。

予防と対策

食事が大事！

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。また、タンパク質の摂取量が少なく骨密度の低下を助長してしまうので、意識して摂取しましょう。

運動が大事！

骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。「散歩を日課にする」「階段の上り下りを取り入れる」など、日常生活の中でできるだけ運動量を増やしましょう。

～休日緊急診療当番医～ 3月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
3日	東郷クリニック 029-843-7770	3日	野上病院 029-822-0145
10日	土浦リハビリテーション病院 029-875-7888	10日	県南病院 029-841-1148
17日	菊地内科医院 029-821-3770	17日	神立病院 029-831-9711
20日	ゆみこ内科クリニック 029-821-1180	20日	野上病院 029-822-0145
24日	友常クリニック 029-824-2718	24日	県南病院 029-841-1148
31日	土浦ベリルクリニック 029-835-3002	31日	神立病院 029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、10日、17日、20日、24日、31日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患 ▶

～シルバーリハビリ体操～ 3月



YouTube動画配信



場所	日時
あじさい館	5、12、19、26日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	12、26日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	4、11、18、25日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	1、8、15日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	4、11、18、25日 / 毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

子どもの事故をニュースでよく見かけます。

何に気を付ければよいのでしょうか？

子どもは、運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。その一方で、さまざまな事故に遭う恐れがあります。子どもを事故から守るのは大人の責任です。子どもの成長に合わせて、安全対策をご紹介します。

●ねんねの時期（新生児期～6カ月）

【布団などによる窒息事故に注意！】

敷布団は硬めのものにし、掛布団は赤ちゃんでもはねのけられる軽いものを選ぶ。また、赤ちゃんのそばには何も置かない。

【転落事故に注意！】

急に寝返りをすることがあるので、ベビーベッドの転落防止機能やベッドガードを使用する。またソファなどに不用意に寝かせない。

●はいはい～あんよの時期（7カ月～1歳）

【誤飲による窒息事故に注意！】

自分で移動し、物をつかむ時期。口に入れたら危険な小さいもの（タバコや医薬品など）は子どもの手の届かないところへ置く。

【やけどや水の事故に注意！】

家電や熱い食品によるやけどに注意。0歳児は水深10cmでも溺れるので、使用後の浴槽からは必ず水を抜き、浴室には高い位置に鍵を設置する。

【転落事故・のど突きの事故に注意！】

ベランダに踏み台になるものは置かない。ソファも窓から離して設置する。また、歯ブラシやフォークなどを口に入れたまま遊ばせない。

●活発に動き回る時期（1～4歳）

【交通事故に注意！】

走ったりジャンプしたり、動きが活発になる時期。外出のときは道路へ飛び出さないように必ず手をつなぐ。自転車の幼児用座席に乗せるときは、ヘルメットをかぶせる。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※3月1日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時：3月12日 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和5年11月生）	13日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和5年2・3月生）	12日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和4年8月生）	14日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和2年11月生）	15日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	5日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	7日 日、21日 日、28日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	6日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	6日 日、7日 日、8日 日、21日 日、22日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	12日 日、26日 日	①午前9時30分 ②午後2時	3月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	12日 日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	10日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	