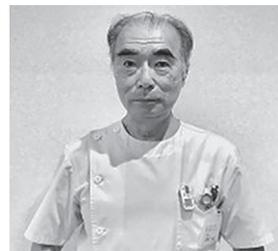


## 10月20日は世界骨粗しょう症デー！

### 教えて！吉井先生 ～骨粗しょう症ってどんな病気？～

吉井クリニック 吉井 一郎院長に骨粗しょう症についてお聞きしました。



**Q** 骨粗しょう症とはどのような病気なのですか？

**A** 骨粗しょう症は、高齢者、特に閉経後の女性に多く見られる病気です。骨の中にすき間が増えてもろくなり、骨折しやすくなります。高齢化率が30%を超える日本では、国民病ともいえる病気です。

**Q** 骨粗しょう症かどうか調べるにはどうしたらいいですか？

**A** まずは「骨密度」を測定しましょう。病院のほか、市の乳がん・子宮頸がん検診会場やイベントでも骨密度測定を行っています。病院では、より詳しい骨密度検査に加え、血液や尿の検査も行うことができ、一人ひとりに合った治療が始められます。

**Q** 骨粗しょう症について気を付けることや予防策はありますか？

**A** 骨粗しょう症を防ぎ、進行させないためには骨を守る必要があります。骨を守るためには、以下の3つのことが大切になります。

- ①重力がかかる運動(ウォーキング・軽い筋トレなど)
- ②生活習慣病の予防・管理
- ③骨を強くする食事や薬の活用

お酒やたばこ、偏った食事は骨を弱くします。まずは骨密度を測って自分の状態を知り、運動と食生活を整えて生活リズムを保ちましょう。

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115

### しまんとほね祭りを開催します！

市では、骨折や転倒が原因で介護が必要になる方が多く、特に女性の割合が高い現状があります。健康寿命を延ばすためには、若いうちからの骨づくりが大切です。

世界骨粗しょう症デーにあわせて、しまんとほね祭りを開催します。骨についての講座を行うほか、講座後には骨密度測定や骨に良い食事の試食など、骨に関するさまざまな催しを用意しています。

ぜひイベントに参加して自分の体の状態を知ってみましょう！お子様にはプレゼントもあります。家族・友人等と一緒にお気軽にご参加ください。

■日時 10月18日(土) 13時30分～16時

■場所 しまんとぴあ りぐるホール・アートスペース

■対象者 どなたでも(お子様連れ歓迎)

■定員 100名程度 ※申込不要、出入り自由 ■参加費 無料

■内容 ・ほねしる教室 『貴方の骨を強くさせる一骨の健康は身体の健康からー』

吉井クリニック 吉井医師

・骨密度測定、肌年齢測定、野菜摂取量測定、骨に良い食事の試食、自助具や装具の展示等

・四万十市内の医師による無料医療相談

問い合わせ先 市健康推進課 健康増進係 ☎(34) 1115



しまんとほね祭りの  
詳細はこちら

