



著：串間市民病院 整形外科
菅田 耕 Kou Sugata

Health Knowledge

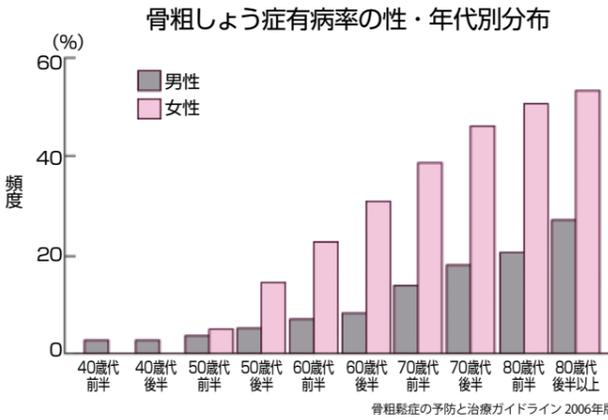
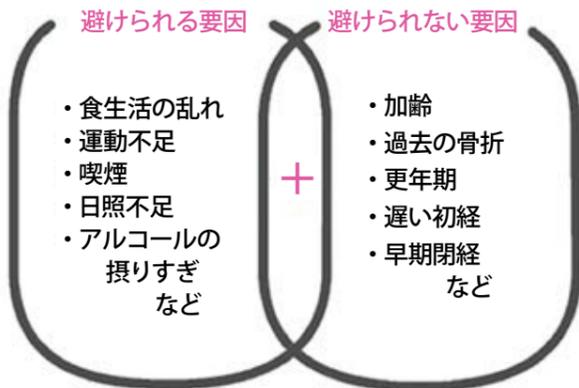
健康マメちぎ

高齢化と骨粗しょう症
骨粗しょう症は、高齢になってから発症することが多い病気で、高齢化の進む日本では患者数が増加傾向にあります。総人口の10%の約1,300万人が骨粗しょう症ともいわれます。たとえ現在は症状が出ていなくても、いずれは腰痛や骨折などを引き起こす危険性が高いと考

骨粗しょう症とは
骨の強さ(骨強度)は、骨量(骨密度)と骨質で決まります。骨粗しょう症は、骨量が減少したり、骨質が劣化した状態で、骨が弱くなり、骨折しやすくなった状態です。健康な骨の内部には、たくさん棒状の骨(骨梁)が縦横に連結し、強度を保っています。骨粗しょう症になるとこれらの棒状の骨が細くなったり切れたり、太さが変わらなくても弱くなったりして、もろくスカスカの状態になり、折れやすくなります。

骨粗しょう症の原因
加齢によるカルシウム吸収量の低下や、更年期の女性ホルモンの低下など、やむを得ないものと、生活習慣など、予防できるものがあります。特定の病気や、服用している薬が原因となつて発症する骨粗しょう症もありま

骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2006年版
これらの病気では、骨代謝に影響を及ぼすホルモンが不足したり、骨形成に必要な細胞などに異常が起こったりして骨量が減るものもありますが、骨の中に骨質を劣化させる物質が増えて骨がもろくなつてしまうものもあります。また、薬の副作用による骨粗しょう症では、代表的なものにはステロイド薬の長期服用があります。今回はこのへんで、次回は治療について、心配な方はぜひ骨密度検査を受けてみて下さい。



こんにちは!



魅力ある福島高校の取り組み

~自ら学び表現力ある福高生~

今年の冬も元気に乗り切りましょう。



福島高校2年生 生徒会長
おもしろまさや
平尾 真也さん

今年の秋は寒いですね。皆さんいかがお過ごしですか?二カ月ぶりに失礼致します、福島高校生徒会長の平尾です。

もう少しで冬がやってきますね。福島高校では、12月に修学旅行が行われます。冬真つただ中にある修学旅行なのですが、今年生徒の進路希望に応じた東京の企業を訪問し見学を行い、串間市の活性化や自分の進路選択のための学習をするという活動が行われます。大都市の企業を見学する機会はない

かなかないと思うので、学ぶ姿勢を忘れないようにしたいと思えます。

この活動だけではなく、班別研修や東京ディズニーランドなど、友達との思い出もたくさんつくりたいと思っています。修学旅行に行く日が来るのを楽しみに待ちたいと思います。

続きまして、最近好きな言葉があるのですが、その言葉がこちらです。

「Concentrate all your thoughts upon the work at hand. The sun's rays do not burn until brought to a focus.」

この言葉は、グラハム・ベルというとある発明家の言葉なのですが、日本語に訳すと「成功するた

めには試行錯誤して焦点をあわせる努力と時間が必要です」となります。

失敗が続く時は、成功するための努力を積み重ねている時なのだと思いに言い聞かせてみましょう。そして、必ず成功させるんだという強い意志を持って何事にも取り組んでみてください。何かが変わるかもしれません。

冒頭にも書きましたが、やはり今年の秋は去年よりも寒い気がします。これから来る冬に備えて防寒対策に加え、あらゆる感染症に気を付けましょう。

今年の冬も元気に乗り切り、早来月のお正月でお雑煮が食べたいです(笑)。それでは皆さん、またお会いしましょう。



国会議事堂見学



早稲田大学見学

昨年の修学旅行の様子



スキー教室