

みんなで守ろう！大切ないのち

毎年、9月10日から16日は「自殺予防週間」です。「令和2年人口動態統計月報年計（概数）の概況」によると宮崎県の自殺死亡率は、全国では2番目となりました。新型コロナウイルス感染症の影響などによる経済的なダメージや生活に不安を感じ、生きづらさを感じている方が増加していると考えられます。

大切な命を守るためには、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

ることが重要です。

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子が「いつもと違う」と気付いたら「どうしたの？」と声をかけてください。本人の気持ちに寄り添いながら、温かみのある対応で、まず、話をよく聴いて、早めに専門家へ相談するよう促しましょう。串間市には365日いつでも面談・電話・メールで相談できる窓口があります。ひとりで悩まないで、専門家に話してみませんか？

	窓 口	日にち	時 間	電話番号またはメールアドレス
対面相談	串間市地域生活支援センター Wing	365日	午前8時～午後5時	71-1578 72-4252
	串間市地域生活支援センター Wing			
電話相談	自殺防止電話 NPO法人 宮崎自殺防止センター	月・水・金・日	午後8時～午後11時	0985-77-9090
	自殺防止電話 NPO法人 宮崎いのちの電話	365日	●月・水・金・日曜日 午後9時～翌朝4時 ●火・木・土曜日 午後6時～翌朝4時	0570-783-556
	こころの電話	月～金	午前9時～午後7時	0985-32-5566
メール相談	串間市地域生活支援センター Wing	365日	午前8時～午後5時	center-wing@aurora.ocn.ne.jp

SOSの出し方に関する教育を開催しました！

「SOSの出し方に関する教育」は、子どもが自分から援助を求める行動が取れるようになり、さまざまな困難・ストレスへの対処方法を身につけるための教育です。

宮崎県が推進しているいのちの教育週間（7月の第1週）に合わせて、6月29日から7月9日まで市内の6小学校で実施しました。

また、北方小学校では、保護者に「SOSの受け止め方教育」を実施しました。

テーマは「命の大切さ」で内容は、

①「いのちについて考えよう」

一人一人がとても大切な存在 あなたの「いのち」もみんなの「いのち」も喜ぶような毎日を過ごそう！

②「SOSのサインを知ろう」

お友達が元気がなくSOSのサインを感じたときの合言葉は、「教室（きょうしつ）」

「き」：気づいて
「よ」：よりそい
「う」：うけとめて
「し」：しんらいできる大人に
「つ」：つなげよう

ワークシートを用いて、自分の考えを発表しながら、学びを深めました。



子どもたちの感想

- 自分が悲しいときや友達が辛そうなときは、親に相談したり、友達の話聞いてあげたりしてあげたいと思いました。
- 「教室」ができるようにがんばりたいです。
- なやみごとをかくしたり、いやな思いをしたときに一人で考えこんだりしていても何も心は変わらない。だから、しんらいできる人や家族をたよっていつしょに考えていくことが大切、ということが分かったので、これから、なやんだことがあったら、今日学んだことを生かしたいです。

問 医療介護課健康増進係 ☎72 - 0333

健康
マメ
知識

骨粗しょう症について

今月のドクター
串間市民病院
整形外科
いのちまた ながき
猪俣 尚規先生

骨粗しょう症とは、骨強度が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨強度は、骨密度と骨質が関係しています。骨密度は骨を作っているカルシウムなどが骨にどの程度詰まっているかを表すもので、骨質は骨の微細構造の強さを表します。骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、カルシウムなどはコンクリート（骨密度）、骨の微細構造は鉄筋（骨質）と考えることができます。コンクリートの量が少なかったり、鉄筋が弱かったりすると建物が崩れやすくなるのと同じで、骨密度が低かったり骨質が弱いと骨折しやすくなります。

一般的に骨密度は18歳くらいにピークを迎え、その後は40歳半ばまでは、ほぼ一定を維持し、50歳前後から低下していきます。骨粗しょう症は女性に多い病気で、原因としては、女性の場合には閉経に伴う女性ホルモンの分泌量減少が骨密度低下に影響するためと考えられます。他の原因としては、関節リウマチや糖尿病、慢性腎臓病、低栄養、ステロイド薬の長期服用などが挙げられます。

●症状

骨粗しょう症になっても痛みはありませんが、転倒などをきっかけに骨折しやすくなります。骨折を起こすと激しい痛みが出ます。極端に骨密度が低い場合には、尻もちをついたり、咳き込んだりした場合にも骨折することがあります。骨粗しょう症で骨折しやすい部位は、脊椎、大腿骨近位部、手関節などがあります。脊椎の圧迫骨折では背中や腰が曲がる原因にもなりますし、1カ所骨折するとその周囲に負担がかかり連鎖的な骨折につながることもあるので、早期発見、早期治療が重要です。大腿骨近位部骨折は、ほとんどが転倒により受傷し、歩行困難となり要介護状態になるリスクが高くなる骨折です。転倒の予防も重要となります。



●検査・診断

骨粗しょう症の診断は骨密度と脆弱性骨折の有無によって診断されます。検査には骨密度検査、レントゲン検査、血液・尿検査があります。骨密度検査では、骨密度が若い人の骨密度の平均値と比較して何%であるかを表示します。骨密度は、DEXA法、超音波法、MD法な

どで測定します。レントゲン検査では、脊椎のレントゲン写真をとり、骨折や変形、骨粗しょう症変化の有無を確認します。血液・尿検査では、血中のカルシウム濃度や骨代謝マーカーを計測します。

●治療

骨粗しょう症の治療の目的は、骨密度や骨質を改善させることで骨強度低下による骨折を予防することです。骨は一度できあがってしまうとその後は変わらないもののように思われがちですが、古くなった骨は作り変えられ、新しい骨へと生まれ変わっています。古くなった骨は骨吸収され、新しい骨へと骨形成されています。これを骨のリモデリングと言います。

骨粗しょう症の治療は、骨のリモデリングに働きかけ骨強度を上げることが重要です。治療薬は大きく3つに分けられ、骨吸収を抑制する薬、骨形成を促進する薬、カルシウム製剤です。

現在、骨粗しょう症の治療薬は次々に登場し、患者さんそれぞれの症状や骨折の状態に応じて適切な薬剤を選択することが重要です。薬の投与方法も内服や注射（点滴、皮下注射、自己注射）などさまざまで、患者さんと相談しながら、それぞれに適切な種類の薬剤や投与方法を選択します。骨粗しょう症の治療は目に見える効果が分かりづらく、治療を自己中断してしまう患者さんも少なくありません。治療を継続することで効果が表れますので、根気よく継続することが重要です。

●予防

骨粗しょう症の予防には食事と運動が重要です。食事はカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの骨の形成に役立つ栄養素やタンパク質を摂取することが大切です。また、骨は負荷がかかることで骨を作る細胞が活発になるので運動も大切です。ウォーキングなどの簡単な運動でよいので、体の状態に合わせて無理のない運動を継続することが効果的です。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線で活性化するため、適度な日光浴をしながら運動することがより効果的です。

