発行：海老名市　〒243-0492　海老名市勝瀬175-1　☎(231)2111㈹　FAX(233)9118　http://www.city.ebina.kanagawa.jp　編集：市長室シティプロモーション課　☎(235)4574

第4回

健やかえびな

骨粗しょう症について

えびな整形外科
山田 博之

骨粗しょう症は、カルシウムなど骨のミネラルの減少や、コラーゲンなどの性質が低下して骨折しやすくなっている状態のことです。骨は、傷み古くなった部分を少し壊しては、また作り直して強さを維持し、10年でほぼ入れ替わります。しかし、壊す方向に長年傾いてしまうと骨粗しょう症になります。

女性は骨量がもともと少ない上、50歳ごろに生理が止まり女性ホルモンの分泌が低下することから、骨量の減少が早まり骨粗しょう症になりやすくなります。特に70歳代後半からは男性に比べ骨折しやすくなりますので注意が必要です。

骨折すると、数週から数カ月にわたって辛(つら)い痛みや日常生活の制限を受けます。そして、骨折前の機能まで完全に戻ることは少ないといわれています。

高齢者が相当に増える「2025年問題」が来ると、医療費や介護の人手が足りなくなるので、それに備え、この地域の骨折を少なくしたいと考えております。

50歳代以上の女性、または腰骨や手首、大腿(だいたい)骨（足の付け根）の骨折を経験した壮年以上の方は、一度検査をした方がよいでしょう。

このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は平成30年1月15日号に掲載予定。

編　集　後　記

手作業で裁断していた紙を機械で処理するようになり、我が家にも文明開化の音が。紙は自宅で何とかできても、安易に捨てることができない大きな粗大ごみの捨て方には、気を付けなければいけません。12月からは基準も変わるので今一度確認して年末の大掃除に備えたいと思います。（鳴）

11 えびなカレンダー 2017 November

1	(水)	市政施行46周年記念式典 海老名市民文化祭・展示部門（～5日）
2	(木)	
3	(金)(祝) 文化の日	海老名文化スポーツ賞贈呈式・贅沢なミニコンサート／史跡散策 えびな健康マイレージ特別講演会／海老名市民文化祭・舞台部門（～5日）
4	(土) ★	
5	(日)	講座「種・昆虫・編みかごからみた弥生時代のくらし」 エコカーフェスタ in えびな2017
6	(月)	
7	(火)	
8	(水)	
9	(木)	
10	(金)	年末調整等説明会
11	(土)	人権啓発講演会／普通救命講習[上級]
12	(日)	
13	(月)	
14	(火)	Jアラートによる全国一斉緊急情報の伝達試験
15	(水)	
16	(木)	
17	(金)	
18	(土) ★	
19	(日)	普通救命講習[Ⅰ]
20	(月)	
21	(火)	
22	(水)	教育委員会定例会
23	(木)(祝) 勤労感謝の日	公開セミナー「弥生のムラに鉄が来た!」
24	(金)	
25	(土)	普通救命講習[Ⅲ]
26	(日)	
27	(月)	
28	(火)	
29	(水)	
30	(木)	
12/1	(金)	

★…土曜開庁（8時30分～12時）実施日