

要注意です。次のような症状のある人は骨折となります。骨折というと大きな骨折ばかりを思い浮かべる方も多いと思いますが、病院に行つても写真に写らないような小さな骨折を起こしている方もたくさんいます。

骨粗鬆症とは? 知っている方も多いとは思いますが、まずは骨粗鬆症について説明します。骨粗鬆症は骨の強度が低下しやすくなり、骨折しやすくなる病気であります。股関節、手首、腰の骨など全身の骨折を起こしやすくなる原因となります。

みんな、こんにちは。山香病院総合診療科で4月から勤務している石原です。



## 「骨粗鬆症」 こつそしょうしじょう

総合診療科医師

石原 和明

山香病院だより vol.97

院でも行つて、骨密度とさを知ることができます。閉経後の女性や、男性でも人は骨の強度が落ちている方が多いので、少しでも怪しいと思えば一度検査を行つてくれます。喫煙者やたくさんお酒を飲む人は骨の強度が落ちはいる方なども骨折を起こしている方もたくさんいます。

写真には写りませんが、当院で骨密度の買付けをするのが困難な場合があります。(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)

**■まずは早めに自分の骨の状態の確認を!**  
まだ一度も骨密度を測ったことのない方は、まずは自分の骨の状態について知るために骨密度検査を行いましょう。気になる方は、ぜひ一度検査に来てください。

まだ一度も骨密度を測ったことがない方には、まずは自分の骨の状態について知るために骨密度検査を行いましょう。気になる方は、ぜひ一度検査に来てください。

もし骨密度が低下していれば、主治医の先生と相談し、必要であれば骨を強くする薬を飲んでいきましょう。症状のわりにくいものに対しての薬ですので、抵抗のある方も多いため、起きても寝病気ではなく骨折でしょうか? 善い人はもういると思いません。たかが骨折と思っていても、骨折は身体の自由を奪つて肺炎など他の病気にかかりやすくなり、最終的には死にも至るような病気です。近年の研究でも、骨粗鬆症による骨密度減少そのものが生命予後を悪くするということも明らかになっています。

ださい。

# 熱中症にならないために

## 思い当たることはありますか?

### 部屋の中なら大丈夫?

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないよう常に心掛けましょう。

### こまめに水分をとっていますか?

高齢者は加齢によりどの渴きに対する感覚が鈍くなります。そのため、どの渴きを感じなくともこまめに水分補給をする必要があります。体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。

## こんな症状には注意!

- めまい
  - 立ちくらみ
  - 筋肉痛
  - 頭痛
  - 吐き気
  - 汗がとまらない
  - 体がだるい
  - 虚脱感
- これらの症状がでたら、軽度・中度の熱中症の可能性があります。

## 熱中症の予防法

- 外出するときは日傘や帽子を準備する
- 涼しい服装をする・こまめに水分をとる
- 無理をせずに休憩する・日陰を利用する

市役所各庁舎、生涯学習館、和楽庵、健康推進館、市内の薬局に「熱中症予防一時休憩所」を設けています。のぼり旗をみかけたら、お気軽にお利用ください。

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成事業

\*児童扶養手当制度…ひとり親家庭の親などに支給されます。

### 【対象児童】

18歳になって最初の3月31日まで(中程度の障害がある場合は20歳未満)の間の児童で、要件に該当する場合(父母が離婚・父または母の死亡・重度の障がい・遺棄・母が未婚のまま懐胎した場合など)

### 【手当額】

所得額・児童数等により支給額が異なります。(所得制限があります。)

\*特別児童扶養手当制度…身体または精神に障がいがある児童の福祉増進を目的に、保護者に対して支給されます。

### 【対象児童】

身体または精神に中程度以上の障がいを有する20歳未満の児童

### 【手当額】

一級障害・二級障害で異なります。(所得制限があります。対

象児童が児童福祉施設等に入所している場合は対象になります。)

\*ひとり親家庭医療費助成事業…ひとり親家庭等の親及び児童の医療費負担分を助成します。(所得制限があります。)

### 【対象】

18歳になって最初の3月31日までの間にある児童およびその児童を監視しているひとり親(父母のいない児童も対象になります。)

### 8月は現況届・更新手続き期間です

児童扶養手当	受付期間: 8月3日(月)~31日(月) 集中受付: 8月10日(月)~14日(金)
特別児童扶養手当	※土・日曜日を除きます。
ひとり親医療費助成	※該当者には書類等を送付いたします。

□子ども子育て支援課 子育て給付係 ☎0977-75-2408

- じどもの健診・教室**
- 【健診】**
- 4・5ヶ月児健診
  - 対象…平成27年3・4月生まれ  
8月28日(金) 13時~13時30分受付
  - 10・11ヶ月児健診
  - 対象…平成26年9・10月生まれ  
8月27日(木) 13時~13時30分受付
  - 3歳児健診
  - 対象…平成24年2月生まれ  
8月26日(水) 13時~13時30分受付
- 【山香・大田地域: 山香福祉ステーション】**
- 2歳児歯科健診
  - 対象…平成25年1・2・3月生まれ  
8月20日(木) 13時15分~13時45分受付

- 【教室】**
- もぐぱく相談日 **要予約**
  - 8月6日(木) 10時~11時30分  
対象…7・8ヶ月児  
8月21日(金) 14時~15時30分  
対象…子育て中の保護者  
場所…健康推進館
  - のびやか広場

- 対象…概ね1歳未満の赤ちゃんとその保護者  
8月21日(金) 10時~12時  
場所…健康推進館  
内容…「身体計測・育児相談」
- にこここはいはい広場**
- 対象…概ね1歳未満の赤ちゃんとその保護者  
8月25日(火) 10時~12時  
講師…市立山香病院 小児科部長 半田 陽祐先生

問健康長寿あんしん課(健康推進館)

☎0977-8642540

場所…山香児童館  
内容…「身体計測・育児相談」

●わんぱくサークル

対象…概ね1歳以上の子どもと保護者  
8月25日(火) 10時30分~12時  
場所…山香児童館  
内容…「小麦粉ねんど」

●マザークラス **要予約(1週間前)**

対象…杵築市内の妊婦さん  
8月5日(水) 10時~13時  
場所…健康推進館 ※託児あります。  
内容…「妊娠婦の食生活、調理実習」  
持ち物…母子健康手帳、飲み物、米1/2合、食材費用400円、エプロン、三角巾、手拭きタオル

●ママパパクラス **要予約(1週間前)**

対象…出産を控えたご夫婦  
9月6日(日) 9時30分~12時30分

場所…健康推進館  
内容…「赤ちゃんとの暮らし、妊婦体験、沐浴実習」  
持ち物…母子健康手帳、飲み物



8月

**杵築** ☎0978-62-6250

見てみよう、やってみよう!

■8月8日(土)  
10時~11時30分  
「グラウンドゴルフを  
やってみよう」

**親子工作教室**

■8月23日(日)  
10時~11時30分  
「ブーメラン」  
※小学生以上は子どもだけ  
で参加できます。  
※要申込(1週間前まで)

**囲碁教室**

■毎月第3・4土曜日  
10時~11時30分

**山香** ☎0977-75-2223

**おはなし会**

■8月26日(水)  
14時30分~15時  
「てじな」、「めっきらもっ  
きらどおんどんどん」(大型絵  
本) 他1話