

【お問い合わせ】

松原地区生活支援員 水崎
松原地区地域づくりセンター
(松原公民館) ☎0263-57-2322
直通電話 070-8684-8039

〈発行〉社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 担当課 地域福祉課

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16 松本市総合社会福祉センター ☎ 0263-27-3381 ☎ 0263-27-2239

骨の老化で「骨粗しょう症」

【骨】は古い骨を壊し、新しい骨をつくって、健康で丈夫な骨であり続けるため、日々壊して修復を繰り返しています。

「骨の老化」とは「壊す」「修復」する細胞この二つのバランスが崩れることで起こります。加齢や様々な原因によって、破壊する細胞の方が活発になって骨をつくる細胞が追いつかない状態になることです。

壊すばかりで、修復が間に合わないと・・・

骨の中がスカスカになって、もろくなり骨折しやすくなります。
また一旦骨折してしまった骨が治りにくく果ては寝たきり状態へと導いてしまったり、「骨粗しょう症」をまねきます。

こんな症状があったら「骨粗しょう症」の可能性が・・・

- ☐ 最近、背中が丸くなってきたような気がする
- ☐ 年を重ねるごとに身長が縮んできた
- ☐ 背中や腰の痛みで家事をするのがつらくなってきた
- ☐ 立ち上がる時に背中や腰が痛む

原因

もしかしてと思ったら、主治医に相談を！

①加齢による骨密度の減少

骨密度は男女ともに年齢が進むにつれ、20歳をピークに減少していきます。特に女性の方が減少が大きく、閉経を迎える50歳ごろから骨密度の減少は加速します。

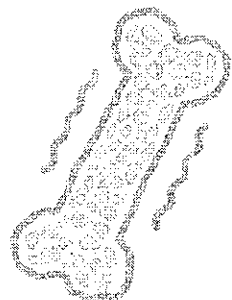
②生活習慣による骨密度の低下

運動不足、アルコール・カフェインの取り過ぎ、日光不足、カルシウム・マグネシウム不足など

③薬剤や病気で骨密度が低下する「続発性骨粗しょう症」

などがあります

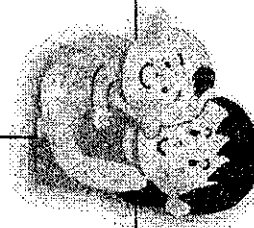
年齢とともに上がる骨粗鬆症の危険度・・・でも、大丈夫！
いくつになっても骨の健康は、改善が期待できます！
そのポイントは運動(骨トレ)と食事と太陽の光です。



【R8年度お盆 内科・小児科救急当番医】

◎必ず当番医に電話してから行きましょう

※当番医はあくまでも、夜間や休日の
急病に際し応急処置を行うものです。

月日	曜日	小児科・内科 9:00 ～17:00				小児科・内科 19:00 ～22:00	小児科2次 23:00 ～翌9:00	内科2次 23:00 ～翌9:00	
8月11日	火	花村医院 新村 47-0032	小見山医院 岡田 46-8080	池上医院 中央 32-0411		松本市小児科・ 内科夜間急病 センター 城西2丁目 38-0622	まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	丸の内病院 渚 28-3003	安曇野赤十字 病院 安曇野市 72-3170
8月12日	水						松本市立病院 波田 92-3027		相澤病院 本庄 0570- 03-3600
8月13日	木								まつもと医療 センター 村井町南 58-4567
8月14日	金	島内診療所 島内 47-0337	中野医院 波田 92-2017	倉科医院 大手 32-4163	山岸医院 中山 58-5220		長野県立 こども病院 安曇野市 73-6006	安曇野赤十字 病院 安曇野市 72-3170	相澤病院 本庄 0570- 03-3600
8月15日	土	みやばやし こどもクリニック 島立 40-0208	芳樹会内科 診療所 浅間温泉 46-5506	十全堂武田 内科医院 鎌田 25-4731			安曇野赤十字 病院 安曇野市 72-3170	松本協立病院 巾上 35-5300	安曇野赤十字 病院 安曇野市 72-3170
8月16日	日	北澤医院 渚 25-6688	宜保内科消化器 ・肝臓内科クリニック 村井町南 57-6060	みぞうえ内科 医院 桐 33-5900			松本市立病院 波田 92-3027	まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	松本市立病院 波田 92-3027

内科以外(外科・眼科など)の当番医は下記までお問い合わせ下さい。

なかの医療情報Net

☎050-3033-0665

救急車を呼んだ方がいいのか？ 病院に行った方がいいのか？
判断に迷ったら

#7119または026-231-3021へ

小児(おおむね15歳未満)の方が対象の場合は
#8000または026-235-1818へ

