Dr.山根が解説！

あなたの骨、危険かも？
骨粗鬆症
こつそしょうしょう

小波瀬病院整形外科
山根 宏敏 先生

骨粗鬆症は骨がもろくなる病気です。この病気が進行すると、転んだだけで骨折したり、腰や背中の痛みが日常的に続いたりすることがあります。特に高齢者では、骨折からわずか１年で要介護になるリスクは２倍以上に高まるとされています。

「まだ大丈夫」と思っていませんか？骨粗鬆症は、気づかないうちに進行する「静かな病気」です。
ですが、予防と早期発見でリスクを減らすことができます。あなた自身、そして大切な家族を守るため、まずは骨の健康について知ることから始めましょう！

危険サインを見逃すな！
骨粗鬆症の初期兆候

骨粗鬆症には自覚症状がほとんどありません。
次のようなサインがある場合は骨密度検査を！

- ☑**身長が縮んだ気がする**
  背骨がつぶれることで背が低くなることがあります。
- ☑**腰や背中に慢性的な痛みがある**
- ☑**転びやすくなった、または手をついただけで骨折した経験がある**

今すぐ取り組めることをご紹介！
予防のための３つのポイント

- ☑**骨をつくる栄養をしっかり摂取！**
  カルシウムを補給：乳製品・小魚・豆腐・ほうれん草など
  ビタミンDで吸収アップ：日光浴やサバ・鮭・イワシなど
- ☑**骨を鍛える運動を取り入れよう！**
  骨は負荷をかけると強くなる！スクワットやダンベル運動を。
- ☑**悪い習慣を見直そう！**
  喫煙や過度の飲酒は骨密度を低下させます。

骨粗鬆症をもっと知ろう
健康講座も開催します！

骨粗鬆症の専門医である私が、予防法や治療法について解説します。具体的な食事例や運動法もご紹介！

□**日時**／６月～７月頃　□**費用**／無料
※詳細は５月号の広報かんだに掲載予定です。

まずは知ることから！
骨密度検査を受けましょう

□**対象**／町内在住の女性で、満 40・45・50・55・60・65・70 歳の方
□**費用**／600 円
※詳細は７月号の広報かんだに掲載予定です。

骨折リスクを見える化！「FRAX（フラックス）」とは？

WHO が開発したツールで、10 年以内に骨折するリスクを簡単に計算できます。骨折のリスクを数値化してくれます。

ステップ１：以下の情報を準備
①年齢（40 歳以上が対象）　②性別
③体重と身長（BMI を計算）　④骨折歴
⑤両親の骨折歴　⑥喫煙習慣　⑦アルコール摂取量　⑧ステロイド薬の使用歴
⑨関節リウマチの診断の有無　⑩骨密度測定結果（T スコア）※なくても可

ステップ２：FRAX に入力
①インターネットで「FRAX 計算ツール」と検索し、日本版の公式サイトを開く
②準備した情報を画面の指示に従って入力

ステップ３：リスクを確認
入力が終わると以下のリスクが％で表示されます
・主な骨折のリスク（背骨や手首、大腿骨など）
・大腿骨近位部骨折のリスク

リスク判定の目安
・主な骨折リスクが 15%以上
該当する場合は、骨密度検診を受診するか、医療機関に相談しましょう。

未来の自分に「ありがとう」と言える選択を！
「もっと早く対策をしておけば…」と後悔する前に、今日から始めてみませんか？

●問い合わせ／子育て・健康課 健康サポート担当　☎ 093・588・1235

「とびうめネット」に登録しませんか？

もしも、救急搬送されたとき、
あなたは落ち着いて答えられますか？

答えられないかも…と思った方は
ぜひ「とびうめネット」に登録しましょう！

とびうめネットに登録すると…

- 病歴や病状がしっかり伝わります！
- 消防・救急隊と医療機関が連携します！
- 救急搬送時等の緊急時でも
  適切かつ迅速に処置が行えます！

「とびうめネット」は本人の同意のもと事前登録を行い、「とびうめネット」に参加している医療機関等が情報を共有できるネットワークです。

■**登録申込**／苅田町役場福祉課、とびうめネット参加医療機関、各公民館に登録申込書があります。
要介護（要支援）認定を受けている方は、担当ケアマネジャーから登録申込書を受け取ることもできます。
記入後、苅田町役場福祉課、登録申込書を受け取った医療機関、担当ケアマネジャーのいずれかへ提出してください。右 QR コードからオンライン申請も可能です。
※年齢制限はありません。どなたでも登録は無料です。

詳しくは町 HP へ　オンライン申請は右 QR コードから

●問／福祉課 高齢者福祉担当　☎ 093・434・1039

4月1日 交付開始

令和７年度 福祉タクシー券交付を開始します

在宅の重度障がい者の方へ福祉タクシー券、コミュニティバス回数券を交付します。

交付日時	４月１日㈫より交付開始 8:30 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00 （土日祝は除く）
交付場所	福祉課障がい福祉担当（役場２階）

下記３日間のみ、次の場所でも交付します
時間はいずれも 9:30 ～ 11:00

- ３月 26 日㈬北公民館・スタディルーム
- ３月 27 日㈭小波瀬コミュニティセンター・１階会議室
- ３月 28 日㈮西部公民館・音楽室

■**対象**／次の①②③いずれかの手帳をお持ちの方で、自動車税（軽自動車を含む）減免を受けていない、在宅かつ町民税所得割非課税の方
①身体障害者手帳１級・２級
②療育手帳 A
③精神障害者保健福祉手帳１級

■**申請に必要なもの**／
上記①～③の該当する手帳

※コミュニティバス回数券（７枚つづり）１冊と福祉タクシー券１枚を４月末までに限り交換交付できます。

●問い合わせ／福祉課障がい福祉担当　☎ 093・434・1039