

ホームドクター

643

市の骨粗しょう症検診を受けましょう

骨粗しょう症とは、骨の密度や質が低下し、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に高齢者や閉経後の女性に多く見られますが、若い人でも生活習慣や病気の影響で発症することがあります。全国の骨粗しょう症患者は1,280万人(男性300万人、女性980万人)と推定されています。日本の人口と比較すると、10人に1人が骨粗しょう症ということになります(骨粗鬆症財団)。体の中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること(骨形成)と溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。骨粗しょう症は、



越谷市医師会
さめしま整形外科
☎969-1154
さめしま ひろたけ
鮫島 弘武

このバランスが崩れる(骨吸収が相対的に増える)ことで起こり、骨がスカスカになってきます。

骨粗しょう症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多く見られ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています(日本整形外科学会)。骨粗しょう症が進むと、背骨、大たい骨などの骨折を起こしやすくなります。たかが骨折ではありません。大たい骨骨折後の5年生存率は約20%～50%です(文献による)。これに対し、全部位のがんの5年生存率は66.2%です(国立がん研究センター)。つま

り、骨折を起こすと全がん平均に比較し生命寿命が短くなるのです。また、医療経済の面でも骨折に対する治療費などを考えれば、骨折の予防は医療費削減効果もあります。

骨粗しょう症の検査は、医院、病院などではX線を使いますが、市の検診は超音波(エコー)を使います。X線を使う方法に比べ精度は落ちますが、スクリーニング検査としてはX線被ばくもなく安全に行えます。市では、5月10日～8月5日の間に計18日、骨粗しょう症検診を予約制で行っています。市のホームページから予約できます。その結果により市は専門機関の受診をお勧めしています。2000年頃以降、有効な治療薬が世界で発売され、日本でも広く使用されています。骨粗しょう症があまり進まないうちに発見し、健康寿命を延ばすためにも治療を行ってください。

6月4日

10日は

歯と口の健康週間

飲み込む力が衰えると、自分の口で食べ物を食べることが難しくなってきます。飲み込む力を鍛えて、いつまでも健康な口腔環境を維持できるようにしましょう。今号では、飲み込む力(嚥下機能)の低下を防ぐ方法をご紹介します。☎越谷市歯科医師会☎940-1855

越谷市歯科医師会
大越歯科医院
☎989-0008
おおごし よしお
大越 良夫

嚥下障害について

嚥下障害という言葉聞いたことはありますか？ 嚥下障害とは嚥下(飲み込むこと)に障害が起こることを指します。実際にはどんなことが起こるのでしょうか。食事中にむせる。せきこむ。のどにつかえる。飲み込みづらい。食事の時間が延びたり、食べこぼしが増えたり、食後にたんが出るなどが挙げられます。つまり「食べる」ということに何らかの不具合が生じることです。今回は嚥下障害についてお伝えしていきたいと思います。

舌

舌をべーと出す
舌をのどの奥に引く



口の両端をなめる

嚥下機能の低下を防ぎましょう

嚥下機能低下の原因の一つに、加齢によるのどの衰えがあります。飲み込むために必要なのどの筋力や舌の筋力が衰えると、食べ物や飲み物、唾液などが間違って気管に入る「誤嚥」が起きやすくなります。誤嚥が肺に影響を及ぼすと「誤嚥性肺炎」を発症してしまいます。この加齢による嚥下機能の低下は、50歳前後から起こると言われています。のどの筋力が衰えると、嚥下だけではなく、呼吸や声を出す機能まで影響

が出てきます。健康に過ごすためにはのどの筋力や舌の筋力を鍛えていくことが重要になります。

どのように鍛えるとよいか。私のおすすめは歌を歌うことです。歌を歌うということは、口を開け閉めすることによる口の周りの筋力向上、のどの上下による嚥下に必要な筋力の向上、声を出すことによる肺活量の訓練、舌の訓練が行えます。歌のうまい下手ではなく、大きくはっきりと声を出していくことが重要です。

また、誤嚥性肺炎の予防として、誤嚥を防ぐことと並んで重要なことに、口腔ケアが挙げられます。口腔内に汚れが残ったままになると、細菌の増殖の温床となってしまいます。口腔内は、細菌が増えるのに適した温度と湿度で保たれています。口腔内に汚れが残ったままになると、細菌が増えやすい環境になってしまいます。誤嚥をした際に、細菌をたくさん含んだ唾液を少量ずつでも誤嚥し続けると、誤嚥性肺炎のリスクは上がってしまいます。

口

「パ・ピ・フ・ベ・ボ」
「パ・タ・カ・ラ」を
ゆっくり、はっきり
繰り返し言う



パ
タ
カ
ラ

姿勢

お腹に手をあてて
ゆっくり深呼吸
(数回繰り返す)



ゆ
っ
く
り
口
から
吐
く

セルフチェックと定期健診の勧め

右記の二次元コードを読み込んでいただくと、自身でできるチェックシートをご覧いただけます。気になる方はぜひチェックしてみてください。



日頃からの口腔ケアと定期的な歯科受診による口腔管理で口腔内を清潔に保ち、誤嚥性肺炎のリスクを減らして、健康でいつまでも口から食べていくための「口づくり」が大切です。

知って得Qするクイズ

はがきにクイズの答え・郵便番号・住所・氏名を記入し、下記の送付先へ郵送してください。正解者の中から抽選で20人にQUOカードをプレゼントします。

Q.歯磨き粉に含まれる「フッ素」の主な効果は次のうちどれでしょう。

1. 歯を白くする
2. 虫歯を予防する
3. 歯ぐきを強くする
4. 口臭を抑える
5. 歯の表面を滑らかにする

送付先 越谷市歯科医師会
☎343-0023東越谷10-31
締め切り 6月13日(金)(必着)

〈広告〉

乾燥肌 シワ くすみ 毛穴 のお悩みに 化粧品を直売価格で!

高級化粧品を製造する工場生まれ、社内販売専用コスメ。通販で22年間愛され続けてきた保湿化粧品を倉庫で直売。

直売特典 直売所では化粧品全品がいつでも通常価格より10%OFF
第1・3水曜日の特売日は通常価格より30%OFF!



その場でお試しください
初めてご来店の方に
プレゼントを差し上げます!/
「広報こしがやを見た」とお伝えください

メーカー直営 化粧品直売所 イッツモア

〒343-0836
埼玉県越谷市蒲生寿町 7-41-1
お問合せ 0120-761-765 (平日9時～17時)

JR 南越谷駅南口より徒歩 14 分
東武スカイツリーライン
新越谷駅東口より徒歩 14 分
蒲生駅東口より徒歩 8 分

※お車でお越しの際は恐れ入りますがお近くのコインパーキングをご利用ください。

