

ホームドクター

646

骨粗しょう症と 女性更年期症候群の関係



越谷市医師会
よしけん整形外科内科
骨粗しょう症・
認知症クリニック
☎919-3208
よしだ けんたろう
吉田 健太郎

骨粗しょう症とは、骨密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

特に高齢女性に多く見られ、背骨や手首、大たい骨などの骨折が多発し、寝たきりや要介護の原因となります。

生活の質が低下するとご家族の生活環境の変化、経済負担の増加につながりますので健康寿命を延ばすことが大切です。

女性において骨粗しょう症が増える大きな理由の一つが、更年期に伴う女性ホルモン「エストロゲン」の急激な減少です。

女性は閉経を迎える40代後半から50代にか

けて、卵巣機能が低下しエストロゲンの分泌が著しく減少していきます。

この時期に現れる心身の不調を「女性更年期症候群」といい、のぼせ、発汗、イライラ、不眠、関節痛など多様な症状が現れます。

実はこのエストロゲンは、骨の新陳代謝にも深く関わっており、骨を壊す「破骨細胞」の働きを抑え、骨をつくる「骨芽細胞」を助ける役割を持っています。

そのため、エストロゲンの減少によって骨の破壊が進み、骨密度が急激に低下することになります。

実際に、閉経後5～10年で骨密度は急激に減少する傾向があり、早期の予防と対策が重要であります。

対策としては、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの栄養を積極的に摂取すること、日光浴や適度な運動による骨への刺激、さらには必要に応じてホルモン補充療法(HRT)を検討することが挙げられます。

また、骨粗しょう症検査をして他の適切な治療をすることも大切です。

骨粗しょう症は目に見えにくい疾患ですが、一度骨折してしまうと生活の質を大きく損ないます。

更年期を迎えた女性は、自分の身体と向き合い、定期的に骨密度を測定し、栄養・運動・医療の三本柱でしっかりと予防に取り組むことが大切です。

チーム-3キロin保健センター

▶日時・内容：下表のとおり

日時	内容
11月5日(水)9:30～12:00	宣言式、身体測定
11月11日(火)～令和8年2月3日(火)のうち12日間 (参加自由)10:00～11:30	筋トレ・ながら体操、有酸素運動、栄養の基礎講座
2月10日(火)9:30～12:00	報告会、身体測定

▶会場：保健センター(一部、県民健康福祉村)

▶対象：市内在住で、腹囲が85cm以上またはBMI値が25以上の20～74歳の方30人

▶申込み：9月8日(月)～10月24日(金)。

電子申請(☎55764)、電話



*講座参加が難しい場合、個別での支援「個別でサポート-3キロ」も行っています

お知らせ

9月10日(水)～16日(火)は「自殺予防週間」

○いのちを大切に！ 小中学生の美術作品展 示

▶日程：9月1日(月)～30日(火)

▶場所：東武スカイツリーライン市内駅(予定)

○こころの体温計

ストレスは自分でも気付かないうちにたまり、病気につながってしまうこともあります。こころの不調も体の不調と同じように早めの対処が大切です。簡単にセルフメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」をご利用ください。



○こころの健康相談窓口

越谷市では、毎年50～60の方が自殺により亡くなっており、自殺は身近な問題です。一人、あるいは家族だけで解決しようとせず、遠慮なく専門家にご相談ください。こころの健康支援室では、相談を随時受け付けています。

○自死遺族相談(☎103731)

越谷市では、ご遺族等が安心して思いを語れる個別の相談を随時受け付けています。自死遺族の「分かち合い 支えあいの会 おおきな木」の方ともお話しできます。相談者の秘密は堅く守られます。まずはお電話ください。

☎こころの健康支援室(第三庁舎1階)☎963-9214、☎104956

高齢者新型コロナ予防接種(定期接種)

▶日程：10月1日(水)から

▶会場：市内実施医療機関

▶費用：9,800円。無料になる方がいます

▶対象：市内に住所を有する次の①・②のいずれかに該当する方。①接種日に65歳以上

②接種日に60～64歳で一定の基礎疾患を有する

*詳しくは市ホームページを参照

☎85593

9月24日(水)～30日(火)は結核・呼吸器感染症予防週間

呼吸器感染症には、結核やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、細菌性肺炎などがあります。主な症状は長引くせき、たん、微熱、けん怠感などです。特に結核は、全国で年間1万人以上、越谷市では年間30人ほど新たに患者が発生しています。たんが絡む

せきや微熱などが2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

☎感染症保健対策課☎973-7531、☎7253

生肉に注意！ 腸管出血性大腸菌O157等による食中毒

生や加熱不十分な肉、洗浄不足の生野菜を食べたことによる食中毒が多発しています。「お店で出されたから安全」と考えず、食中毒を防ぐために以下に注意しましょう。

○生肉を触ったあとは、きちんと手を洗う

○肉やレバーを焼く箸と食べる箸は分ける

○肉やレバーの中の色が完全に変わるまでしっかり加熱する

☎生活衛生課☎973-7533、☎8097

9月は「がん征圧月間」です。
がん検診を受けましょう。

健康情報コラム

越谷いさなデンタルクリニック

すぎやま しゅうた
杉山 秀太

定期的な歯科健診の大切さ

皆さまは身だしなみを美しく保つ為に美容院やエステへ通ったり、お化粧をしたりするでしょう。

さて、視点を変えまして、お口の中についてのお話になります。ふだんの生活でお口の中をさらけ出す機会はなかなか無いと思います。恐らく歯科健診や歯医者へ行った際に診てもらい、もしくはよほどの親しい者同士で気になる箇所の歯を見せて確認する程度なのではないでしょうか。大口を開けて笑ったりお話をする時以外は、ほとんどお口の中は隠されています。マスクをしていればなおさら、人目には触れにくい部分です。「歯磨きは適当にしておけばいいや」「今日は疲れたから歯磨きしないで寝てしまおう」などなど、思い当たる経験はございませんか。

皆さまは体の調子が悪くなると病院へ行きますよね。歯医者も歯が痛くなったら行く所だと認識されている方は少なくないと思います。痛くなってから歯医者へかかった場合、悪い所が治れば良いのですが、手遅れだと神経や大切な歯を抜かなければなりません。ふだんから歯磨きの習慣を怠ると早い段階で入れ歯になる可能性もあるのです。治療を終えたあと、主治医から「次回は3カ月を目安に定期健診となります」と伝えられたことはありませんか。その理由として、歯の表面に付着する汚れは時間が経つと歯石に変化し、虫歯や歯周病の原因となる細菌が増殖します。この細菌が増殖し、元の状態に戻るまでの期間が約3カ月とされています。

また、定期的に健診を受けることにより悪い所の早期発見にもつながり、最悪な事態を避けられる確率も高くなります。お口の中も美容と同様、日々の予防と清潔な環境に整えておく積み重ねが重要なのです。

定期健診の目安はお口の中の環境により、人それぞれ異なりますので自分の目安は何カ月が最適なのかを、一度主治医とご相談されてみてはいかがでしょうか。