

健康手帳

高齢者の圧迫骨折

脊椎圧迫骨折は、骨粗しょう症の高齢者に多い背骨の骨折です。原因は、加齢や生活習慣、女性は閉経後のホルモンバランスの変化などがあります。骨粗しょう症になると、転ぶことはもちろん、くしゃみをしたり、不用意に物を持ち上げたりしただけで背骨がつぶれることもあります。一度圧迫骨折をすると背中が丸くなり、胸や胃を圧迫して肺活量や食欲が減少。全身の機能が低下し、最終的には寝たきり生活になる危険性が高まります。

治療法としては、コルセットを付けたり、手術で骨を

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

移植し金属のねじで骨を固定したりします。最近では、つぶれた背骨の中に風船状のものを入れ、徐々に膨らませて骨を持ち上げる新しい治療法もあります。持ち上げた部分には骨セメントを注入します。骨セメントは手術中に固まって背骨は元に戻ります。大きな傷も残りません。

現在、日本には1,280万人もの骨粗しょう症患者がいます。将来、圧迫骨折を起こさないために適度な運動で筋力を付け、転倒を防ぐことが大切です。

前橋市医師会 鳥羽 和之

二二情報

市民の茶席

日時 2月15日(土)午前10時～午後3時

会場 前橋プラザ元気21内3階 ホワイエ

前橋茶道会・茂木宗末さん

おもちゃの病院

日時 2月9日(日) 2月18日(火)、午前10時～正午

会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は城南支所

ボランティアセンター

自然環境保全推進委員会の傍聴

日時 2月20日(木)午後2時～3時30分

会場 前橋プラザ元気21内55号 習室

対象 一般、先着5人

当日午後1時30分～50分に会場へ直接

環境政策課

市民歯科相談室

日時 毎月第3木曜午後1時～3時

会場 市歯科医師会館(岩神町二丁目)

対象 市内在住の人、先着4人

各開催日の1週間前までに市

歯科医師会

国民健康保険運営協議会の傍聴

日時 2月13日(木)午後2時

会場 市役所3階31会議室

対象 一般、先着10人

当日午後1時30分～50分に会場へ直接

国民健康保険課

教育委員会定例会の傍聴

日時 2月17日(月)午後1時30分

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人

当日午後1時～1時20分に会場へ直接

教育委員会総務課

家族の対応を学ぶ講演会

ひきこもりの若者の家族の教室「ひきこもりと発達障害」

日時 2月27日(木)午後1時～2時30分

会場 前橋保健センター

対象 市内在住で、18歳～40歳の引きこもりの若者やその家族など、先着50人

講師 精神科医師・溝口健介さん

日時 2月24日(月)までに健康増進課

027-220-5785へ

禁煙に挑戦しませんか

禁煙チャレンジ塾

日時 3月10日(月)・11日(火)・12日(水)、午前8時30分～午後5時15分

会場 前橋保健センター

内容 呼吸一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接

3月3日(月)までに健康増進課

027-220-5783へ

第二の人生に役立つ講座

市民健康講座「今話題の病気 COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

COPDは、喫煙が主な原因で引き起こされる病気で、将来的に世界の死亡原因第3位になると予想されているほど、患者数が急増しています。この病気について学んでみませんか。

日時 3月6日(木)午後1時30分

会場 前橋保健センター

対象 一般、先着50人

講師 上武呼吸器科内科病院理事 長・笛木真さん

2月27日(木)までに健康増進課

027-220-5783へ

更年期を前向きに乗り切ろう

40歳からの健康レディ講座

日時 3月5日(水)午前9時30分

人権標語

ありがとう 言って言われて あったかい

箱田中 3年 和田 純奈さん

健康

Table with 6 columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場など, 相談名・問い合わせ, 日時, 会場など. Contains various consultation services for February.

健康的な生活を維持しましょう。

運動をして生活習慣病予防
体を活発に動かすと、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。また、運動によって消費エネルギーが増加し、体力が向上すると、生活習慣病にかかりにくくなります。

健康テレホンサービス

原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスはhttp://www.rajin.com/kenko/です。

生活習慣病を予防しよう

2月は生活習慣病予防月間。生活習慣病とは、毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる、がんや脳卒中、心臓病などの病気の総称で、日本人の死亡原因の多くを占めています。この機会に生活習慣を見直して、

生活習慣病を予防しよう
2月は生活習慣病予防月間。生活習慣病とは、毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる、がんや脳卒中、心臓病などの病気の総称で、日本人の死亡原因の多くを占めています。この機会に生活習慣を見直して、