



骨粗しょう症を防ぐには

体の中で骨は絶えず新しく作られ、古い骨は体に吸収されていきます。これを「骨形成」と「骨吸収」といいます。骨形成と骨吸収のバランスによって骨が丈夫になったり、スカスカの弱い骨になったりします。

人の骨は20歳ごろが一番丈夫で、その後40代までは強さを保っています。しかし50歳前後から弱くなります。特に女性の場合、閉経期を迎えて女性ホルモンの分泌が少なくなると、骨吸収がどんどん進んで骨形成が追い付かなくなり、骨粗しょう症へと進むのです。

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

また年をとって腸からのカルシウムの吸収が悪くなることや、体を動かさなくなることも骨が弱くなる原因です。

骨密度が20歳前後の一番高い時に比べて70%未満に下がると骨折を起こしやすいといわれます。これを避けることが骨粗しょう症対策として重要です。カルシウムを多く取ることはもちろんですが、それだけで骨密度を上げるのは難しいものです。

50歳を過ぎたら1度骨密度を測り、自分の骨粗しょう症リスクを知っておくのが良いでしょう。まずはお近くの整形外科で相談してください。

前橋市医師会 佐々木 泰

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	11 日 (日)	大川こども クリニック (児) 上泉町 ☎231-5288	上毛病院 (内) 下大島町 ☎266-1482	うめだ内科 クリニック (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	小川内科医院 (内) 荒牧町 ☎234-3311	加藤外科内科医院 (外) 朝日町一丁目 ☎243-5169	柳田整形外科医院 (整) 昭和町三丁目 ☎234-3260	上条女性 クリニック (産婦) 高崎市栗崎町 ☎027-345-1221	清水耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市京目町 ☎027-353-4533	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
	9 月 18 日 (日)	柳川小児科医院 (児) 天川大島町三丁目 ☎263-1600	瀬田医院 (内) 竜蔵寺町 ☎232-5658	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	いしだ内科 胃腸科医院 (内) 平和町一丁目 ☎234-4112	平井外科医院 (外) 大友町二丁目 ☎251-5803	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	今井産婦人科 内科医院 (産婦) 東片貝町 ☎221-1000	小原沢耳鼻咽喉科 婦人科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	丸山眼科医院 (眼) 南町三丁目 ☎223-5941
	19 日 (月)	諏訪こども・アレルギー クリニック (児) 川曲町 ☎252-1511	若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001	五十嵐医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-2026	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	せぎねクリニック (外内) 関根町 ☎260-6000	小竹整形外科 (整) 三俣町三丁目 ☎231-0495	こすもレディース クリニック (産婦) 高崎市旭町 ☎027-330-2215	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	小林眼科 (眼) 高崎市南大類町 ☎027-353-4110
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	9月11日(日)＝田中接骨院 (富士見町原之郷) ☎288-2510、あきた整骨院 (天川原町二丁目) ☎225-0611									
	9月18日(日)＝深澤接骨院 (城東町四丁目) ☎221-6888、真下接骨院 (二之宮町) ☎268-2329									
	9月19日(月)＝松井接骨院 (北代田町) ☎232-0238、こだいら接骨院 (古市町) ☎253-8216									
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									