

# 健康手帳

## お年寄りの転倒による たいけい 大腿骨頸部骨折

大腿骨頸部骨折は、太ももの付け根の骨折で、お年寄りが寝たきりになる原因の第2位になっています。またある調査では、発生数は日本全国で1987年に5万3,000人であったものが、1997年には、9万2,400人と増加しており、現在では年間10万人を超える人がこの骨折を起こしていると考えられています。

この骨折の8割以上は、お年寄りの転倒によって起きているため、転倒を未然に防ぐための対策をする必要があります。また、この骨折の根底には、骨がもろくなる骨粗しょう症があります。骨自体を強くし、骨粗しょう症を予防することも必要です。

転倒しやすくなる原因は加齢以外にも、脳血管障害や心臓病、起立性低血圧によるめまいやふらつき、白内障などによる視力障害、パーキンソン病や下肢の筋力低下、関節疾患による歩行障害、痲痺などがあげられます。これらの病気を適切に管理すれば、転倒はかなり減らせます。

血圧降下薬や睡眠薬は転倒の危険性を高めることがあるので、適切な服薬指導を受けることも大切です。また、大腿骨頸部骨折の6割は自宅で起きており、手すりの設置、段差の解消、ベッドの設置など、バリアフリーを進めましょう。さらに、予防が難しく、よく転倒してしまう人のために、転倒時のショックを吸収して大腿骨頸部骨折を予防する装具も開発されました。

また、骨粗しょう症の予防には、栄養・日光・運動が重要です。現在では、骨を強くする薬も開発されています。

(前橋市医師会 小鮒 保雄)

### 保健センターホームページの開設

乳幼児健診や予防接種をはじめ各種保健情報を掲載した、ホームページを開設しました。

アドレスは<http://www.city.maebashi.gunma.jp/kenko/kenko/hoken/index.htm>です。

...問い合わせは保健センター 223-8844へ。

本市では、すべての市民が健康で健やかな生活を送ることが

健康生活調査にご協力ください



生活実態を知るためのアンケート

できるよつに、健康づくりの指針となる「健康日本21地方計画」を作成します。計画書作成のため、二十歳以上の市民から五千人を無作為に抽出し、アンケートをお願いすることになりました。対象者には、地区の保健推

進員が調査用紙を配布、回収します。ご協力をお願いします。問い合わせは保健センター 223-8844へ。

**健康テレホンサービス**  
234 4970

健康テレホンサービスの内容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.raijin.com/kenko/>です。

月曜 小児児童への禁煙教育  
火曜 歯の漂白  
水曜 おりもの今と昔  
木曜 胃液の逆流？胸やけ  
金曜 インキンたむしの治療  
土日曜 頑固な水虫  
6月12日 直接相談タイム

**予防接種ガイド**  
6月のツベルクリン・BCG

18日 [20日] 25日 [27日]  
午後1時30分～2時40分、保健センター  
対象は3カ月～4歳未満児 [ ]内はBCG接種  
...問い合わせは保健センター 223-8844へ。

午後7時30分～9時  
医師が直接相談(皮膚科・歯科)

## 休日当番医

月	日	週	内 科	外 科	婦人科	耳鼻科	眼 科				
6月	9日	第2日曜	やまだ医院 千代田町2-1-19 231-1055 内児	神辺小児科 大利根町2-18-2 252-8278 児	春山医院 日吉町2-8-5 233-1551 内	広瀬内科小児科医院 広瀬町1-21-10 263-1226 内児	堤整形外科医院 元総社町169-3 251-2229 整	村谷胃腸科医院 朝倉町178-4 265-4141 内外	今井産婦人科内科医院 東片貝町875 221-1000	斎藤クリニック耳鼻科 日輪寺町23-2 235-8880	丸山眼科医院 南町3-59-4 223-5941
	16日	第3日曜	野町医院 総社町植野711 251-1300 内児	上泉内科 上泉町1477-7 269-1682 内児	西片貝クリニック 西片貝町3-292 223-6533 内	中田小児科医院 大利根町1-39-1 251-1360 児	外科八子医院 平和町2-11-13 231-5080 外整	こぶな整形外科医院 後開町311-2 261-7600 整	海老原医院 高崎市昭和町102 027-322-4721	宮下耳鼻咽喉科医院 高崎市井野町1253-1 027-361-7325	高山眼科緑町医院 高崎市緑町1-5-3 027-361-6888
	23日	第4日曜	いまいづみ小児科 本町1-11-8 220-1333 児	遠藤内科医院 野中町381-2 261-3711 内児	上毛病院 下大島町596-1 266-1482 内児	わかば病院 新前橋町3-3 255-5252 内	上毛泌尿器科記念講義会病院 二之宮町1381 268-3321 外泌	富沢脳神経外科内科医院 下小出町2-13-10 234-3488 脳外	そだ医院 大利根町1-39-6 251-1374	耳鼻咽喉科川島クリニック 西片貝町1-212-3 260-1187	光駒会スガノ眼科 住吉町1-17-10 231-2625
薬局(保険調剤) 日曜・祝日は市薬剤師会会営業局			紅雲町1-2-15 223-8400 ・午前9時30分～午後6時								
歯科(救急) 日曜・祝日は歯科医師会館			岩神町2-19-9 232-2046 ・午前10時～正午、午後1時～3時								
休日当番接骨院(柔道整復の施術)			6月9日 =のむら接骨院(上佐鳥町) 265-6677、荒牧接骨院(荒牧町) 234-9559 6月16日 =中島接骨院(上小出町二丁目) 231-1643、柳谷接骨院(文京町二丁目) 221-5409 6月23日 =堤接骨院(三俣町一丁目) 232-2229、吉沢接骨院(大渡町一丁目) 254-2113								