



からだにいいはなし

骨粗しょう症のおはなし

骨粗しょう症とは、骨の密度量が減り、骨の構造が劣化し、スカスカになってしまう骨の病気です。骨の強度が弱くなっていき、骨折の危険性が高い状態を言い、骨折を起こすまで痛くないのが特徴です。

骨粗しょう症は体の重みや転倒したりすると、背骨・腰骨の圧迫骨折や、太ももの付け根（大腿骨頸部）の骨折を起こしやすく、これが原因で寝たきりにつながる可能性があります。

診断としては、背骨・腰骨のレントゲン撮影での骨陰影の透過度、骨の圧迫骨折や、骨の変形の確認を行い、骨の密度を測る骨塩定量という検査で骨中のカルシウム塩量が減少していないか診断します。また、他の病気から二次性の骨粗しょう症を起こしているかなど、血液検査や尿検査を行うこともあります。

骨粗しょう症の予防としては、適正なカルシウムとビタミンDの補給と適度な運動です。牛乳・乳製品・魚類・海藻類・野菜など中心の食事や日光に当たりながらの運動が効果的です。定期的に持続できれば、骨粗しょう症の進行を防ぎ骨折の予防も可能ではないでしょうか。

四万十町国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

熱中症について

熱中症は、読んで字のとおり、「熱に中^{あた}る」という意味をもっています。これからの季節増えていく熱中症を理解し、暑い夏を乗り切^{しのぎ}ましょう。

熱中症は、高温によって体温の調節機能が異常をきたし、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起きる障害で、以下の4つの症状を総称したものです。特に体温調節機能が未発達な「子供」や体温調節機能が衰えてくる「65歳以上の高齢者」は、季節を問わず注意が必要です。

熱疲労：水分不足による脱水症状と血圧低下の急激な進行によって、頭痛やめまい、吐き気や脱力感などを生じます。

熱けいれん：汗を大量にかいた後に水ばかり飲んで、塩分の補給をしなかった場合に起こりやすい症状で、お腹やふくらはぎの筋肉が強けいれんします。

熱失神：直射日光下の野外や高温多湿の室内などで長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張により血圧が下がり、めまいや失神を起こします。

熱射病（日射病）：体温調節のための中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40℃以上に上昇し、発汗もなくなり、吐き気や頭痛、言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。最悪の場合、死に至るため、体温を下げるための応急処置をとりながら救急車を至急呼び、病院で治療を行う必要があります。

【熱中症の予防】

熱中症の予防として**体調の管理と体温調節機能を助ける環境と水分摂取**が大切です。

- 睡眠を十分にとる。
- 休憩を取りながら作業する。
- 体調不良のときに暑い外を歩いたり、運動をしない。
- 風通しのよい、吸湿性のある服を着る。
- 外出時は帽子や日傘を使用し、時折涼しい木陰や冷房のある場所で休息する。
- こまめな水分摂取と塩分の補給**

普段から意識してこまめに水分をとりましょう。1日1.5～2リットルが目安です。但し、カフェインを多く含むコーヒーやビールなどのアルコールは、利尿作用があり、体内の水分を排泄して逆効果です。

塩分補給はスポーツドリンクの他、干し梅をかじったり、味噌汁やスープも効果的です。

【熱中症の応急処置】

- 重症ならば救急車を呼ぶ。
- 涼しい場所に移動させ、衣類を緩め風通しを良くする。うちわであおぐ。
- 冷たいタオルで体を拭いたり、首や脇の下、足の付け根を冷たい缶飲料や氷枕等で冷やす。
- 意識がしっかりしていれば、水分や塩分を補給する。

