



医



からだにいいはなし

脊椎圧迫骨折のおはなし

脊椎圧迫骨折とは、外傷やがんの骨転移や骨の病気などにより起こります。また、高齢者に多い骨粗しょう症が原因で骨折を起こすことも多くみられます。

骨粗しょう症による骨折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い、骨の強度が弱くなってきます。そして、転倒したり、しりもちをついたりすると、体の重みや転倒によるわずかな衝撃でも骨折を起こしてしまいます。中には重たい物を持って骨折した方もおられます。非常に骨折の危険性が高い状態にあります。

骨粗しょう症による骨折は背骨・腰骨の圧迫骨折以外にも、手首の骨や、肋骨、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やMRIを行い、骨陰影の透過度、骨の圧迫骨折や、骨の変形を確認します。

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。また、これでも骨塩量が上がらない場合は、薬での治療を行います。食事・運動・日光浴など毎日、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

高芝 俊二・大川 剛史

支えあおう 心といのち



日本では、毎年3万人以上の人が自殺で亡くなっています。自ら命を絶った人の9割は何らかの心の病気を抱えており、そのうち最も多いのがうつ病です。うつ病は命の危険サインです。うつ病は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。自覚がしにくく、病状で悩んでいても病気であることに気づいていなかったり、医療機関で受診することをためらったりします。

身体や心の不調に心あたりはありませんか？

○ 自分で感じる症状

悲しい、憂うつ、気分が沈む、元気がない、眠れない、集中力がない、自分を責める、物事を悪いほうへ考える など

○ 身体に出る症状

食欲がない、便秘がち、疲れやすい、身体がだるい、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい など

○ 周りからみてわかる症状

表情が暗い、元気がない、涙もろい、仕事や家事の能率が低下、外出をしなくなる、飲酒量が増える など

あなたのカラダは元気ですか？

身体の健康は、心の健康のベースとなるものです。疲れを感じたり、体調がすぐれないときは、こまめに休養をとりましょう。対処をしても気持ちがふさぐ、対処する元気がないときには、心療内科等の医療機関や最寄の相談機関に相談しましょう。



毎年9月は「自殺予防週間」10日～16日です。
この機会に自分の心の健康に目を向けてみましょう。

〔お問い合わせ先〕

健康福祉課	22-3115
大正総合支所 町民生活課	27-0112
十和総合支所 町民生活課	28-5112