



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

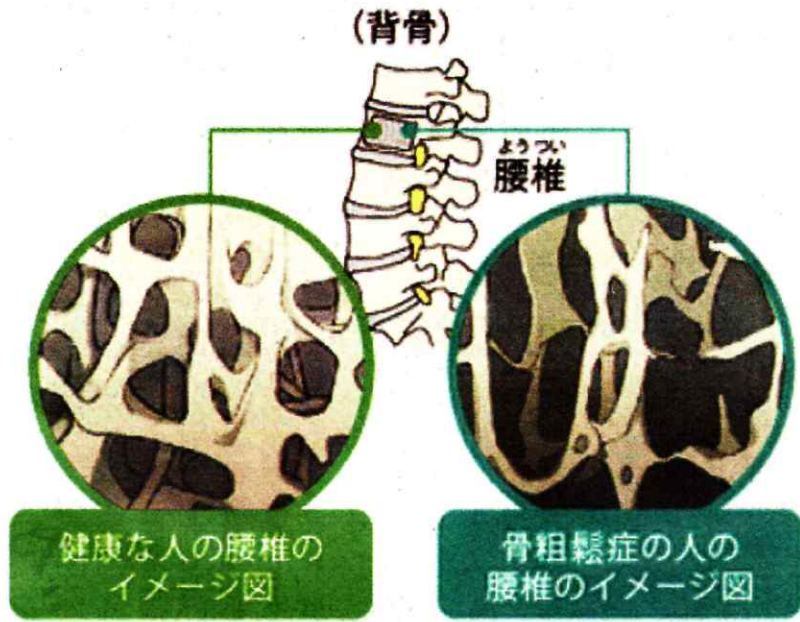
人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

前回、骨粗しょう症は、背中の曲がりに気

の初期症状に気付くにつれて、身長を測る

⑤4 骨密度を調べましょう



健康な人の腰椎のイメージ図

骨粗鬆症の人の腰椎のイメージ図

旭化成ファーマホームページ「骨粗しょう症ってどんな病気？」から引用

か、はりの部分の骨が減って細くなり、質が劣化して切れると、図のように崩れて、スカスカの状態になります。

骨は部位によって構造も性質もさまざまです。皮質骨と海綿骨の比率も部位によって異なります。椎体とも呼ばれる背骨は海綿骨が多く、「長管骨」と呼ばれる手足の骨は皮質骨が多いのが特徴です。加齢や閉経によって骨量が最初に減るのは海綿骨で、海綿骨の割合が大きい椎体が早くもろくなるので、圧迫骨折によって背中が

曲がり、背(身長)が低くなることが多いです。骨の強さは、骨密度が7割と骨質が3割といわれています。「骨質」を簡単に調べる方法は「骨密度」は比較的行えば、骨折が起る前でも、骨粗しょう

症を発見することができ、正確に診断するには海綿骨が多く、骨折しやすい背骨(脊椎骨)や脚の骨(大腿骨)の付け根の部分を、放射線を使った特殊な方法(DXA(DEXA))で行う必要があります。診断だけでなく、治療の効果も評価するのに有用です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

「まん延防止」解除されても

桜の便りが桐生地区でも聞かれるようになりました。4月には多くの学校で入学式が行われます。新型コロナウイルス感染症は、まん延防止等重点措置が解除されました。感染者数は減少傾向ですが、再び増加の心配もあります。人出の多いところへ行く機会も増えると思いますが、くれぐれもマスクの着用、うがい、手洗いに留意し、会食の際には十分注意を払ってくださ

い。久しぶりに会えたという

群馬県の感染症サーベイランス(3月14~20日)

Table with 5 columns: 疾病名, 3週間報告数, 2週間報告数, 1週間報告数, 今週の報告数. Rows include インフルエンザ, RSウイルス感染症, 咽頭結膜熱, etc.

はやってる病気は?

ことで濃厚接触の時間が長くなれば、感染リスクも高まります。施設内での乳幼児や学童の感染、家庭内での感染にも十分注意してください。新型コロナウイルス以外には感染症の目立った流行はありません。コロナワクチンの4回目の接種も、早ければ5月ごろから始まるようです。仮に収束に向かえば、接種せずに済ませる道もあるはずで、期待したいところです。油断なく自己管理をしっかりして過ごしてください。(28日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

◇協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア 社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷

梅の郷 TEL: 0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

株式会社 青姫 TEL.0277-52-2497

デイサービス 田福庵 TEL.0277-20-8581

内科・小児科 志鳥クリニック TEL.0277-76-9998

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692

株式会社 アイホケン TEL.0277-45-1177

桐生中央商店街 本町4丁目~本町5丁目

会員募集中 フィットネス施設 体験無料 スポーツクラブ山前 TEL.0284-65-4310

あすかホールグラウンドゴルフ場

武藤接骨院 TEL.0277-22-4667

和膳 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525