

今月の福祉

多久市地域包括支援センター（おたっしゅ本舗多久）は高齢者のみなさんが、住み慣れた多久市でいつまでも元気で安心して暮らしていけるように高齢者の生活をあらゆる面から応援する総合相談機関です。

生活の中で「困ったなあ」「どうしよう」と思うことがあったら、まずご相談ください。

多久市地域包括支援センター
（多久市役所 福祉課内）

問 ☎75-6033

いつまでも元気で長生きを No.5

高齢者に多い病気とその対策

歳を重ねてくると若い頃に比べ、からだの状態が大きく変わってくるため、同じ病気でも症状の出方が違ってきます。たいした症状とは思えなくても、それが大きな前ぶれの場合もあります。からだの調子が悪くても「年のせい」と軽く考えるのではなく、病気には早め早めに対処しましょう。

気をつけて！

こつ そ しょう

骨粗しょう症



骨が軽石のようにもろくなります。
70歳以上では男性も注意！

骨からカルシウムが抜け、軽石のようにもろくなり、骨折の危険が大きくなる病気です。
女性の方が男性よりも圧倒的に多いのが特徴です。

どんな症状が現われるの？

初期は、自覚症状はありませんが、病気が進むと特に背骨が変形したり上下からつぶされて骨折したりします。その結果、次のような症状がでてきます。

- ・腰や背中が痛む
- ・背中や腰が丸くなり前かがみの姿勢になる
- ・身長が低くなる

診療科は？

・整形外科を受診してください。

治療の方法は？

・食事：適量のカルシウムとビタミンD（カルシウムの吸収をよくする）を含む食品を取ります。

・運動：散歩など適度な運動をしましょう。

外に出て日光を浴びることにより、体の中のビタミンDを増やすことができます。

・薬：骨からカルシウムが出ていくのを抑える薬、骨づくりを促す薬などです。

ここに注意

男性に比べ骨量が少なく、閉経後にホルモンバランスが崩れ骨の量が急に減ってしまうため女性に多い病気です。ただし、男性も70歳を過ぎるとカルシウムを吸収しにくくなり、骨粗しょう症になる人が増えてきます。

