



## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／神様のカルテ3 (作=夏川草介) / 地の底のヤマ (作=西村 健) / カラマーゾフの妹 (作=高野史緒) / 幸せになる百通りの方法 (作=荻原 浩)

### ●子どもの本

／のはらのおへや (作=みやこし あきこ) / もりはおおさわぎ (作=ビーゲンセン) / きゃっきゃキャベツ (作=いわさ ゆうこ) / ふじさんファミリー (作=宮西達也) / オバケの長七郎 (作=ななもり さちこ) / スミス先生ときょうりゅうの国 (作=マイケル・ガーランド)

## 中でもこの本が **オススメ** です。



### コレキヨの恋文

作=三橋貴明

「私は日本を二流国家にしない！」晴天の霹靂で日本初の女性首相になってしまった霧島さくら子。稀代の財政家・高橋是清に学び、経済政策を成長路線へと大転換、次々と大胆な政策を打ち出す。果たして日本は復活できるのか。泣いて笑って、日本と世界の経済の仕組みがよくわかる、人気エコノミストによる傑作小説。



### 蝸ノ記

作=葉室 麟

**私**の頭の中の時代劇の大半は「水戸黄門」。民衆の生活に溶け込み、不条理をあばき、弱者をいじめめる悪代官をこらしめる。テレビを一目見ただけで良い人か悪い人がすぐ判る。そして、悪をバツサリ切って、一件落着。しかしこの本、十年後の八月八日に切腹する日と決められ、幽閉先の田舎で、家譜編纂の清書を続けるよう命じられた秋谷という侍を中心に物語が展開する。藩内のお家騒動、武士や百姓の生活や身分の違い、子ども同士の友情や人間としてのあり方とか、現代社会では考えられない事が普通に行われている。切腹する主



### おさむらいさんでござる

作=安田のり

**登**場人物が、とおいでも可愛いかい？と問われれば、可愛い！「緻密絵なのかな？（失礼！）むしろまぬけ顔（失礼！）「抱腹絶倒？」の質問があれば、うーんと、ちよっと考えてしまう。おさむらいさん、つて、殿の仰せになる事や、命令は絶対に従わなければならぬようになってい



春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。10月は「侍」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は高辻光代さん（鞍手町文庫連絡会）です。

# Health

ADVICE

Dr. 塩川の

## 調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番

町立病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



### 高齢になると誰もが骨粗しょう症になるのでしょうか？ (65歳・女性)

#### 【骨粗しょう症とは】

骨粗しょう症とは、「骨強度が低下することによって骨折の危険性が高くなる骨の障害」と定義されています。

加齢に伴って骨密度が低下することは経年変化であり、ある意味防ぐ事のできない状態とも言えますが、最近「骨密度」ばかりではなく「骨質」も注目されてくるようになり研究も進んできています。

骨強度は、「骨強度Ⅰ」「骨密度」+「骨質」であり、骨密度が70%、骨質が30%とされています。近年では、骨密度がそれほど低値でないにもかかわらず、骨折を繰り返すことも多くみられます。そのような場合は、骨質に問題があると考えられ、骨の弾力性やしなりの程度の指標である「骨質」を明確に検査できる方法は現在のところ確立されて

いません。そのため、ほとんどの病院で検査ができる「骨密度」が骨粗しょう症のものさしとなり、今後骨密度を改善することが骨粗しょう症の治療であると言えます。

#### 【要因は】

骨粗しょう症の要因としては、性ホルモン・加齢を含め複合的に発症すると言われていますが、そのうち骨密度低下の原因のひとつに運動不足とビタミンD不足が挙げられます。

ビタミンD不足は筋力低下、活動性低下を招き、運動習慣が少ないとさらに悪循環に陥ってしまいます。屋外での適度な運動やビタミンD摂取は、腸でのカルシウム吸収を促進します。胃や十二指腸、小腸、大腸といった消化管の病気は、カルシウム吸収が低

下するため、骨粗しょう症の原因にもなります。

偏食やダイエットも原因のひとつです。通常の食事をしていれば、1日に必要なカルシウム量は十分量摂取できていると言われています。過度なダイエットはカルシウム量の低下を招くばかりでなく、運動不足にも陥ってしまいます。バランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう。

#### 【治療法】

骨がもろくなるのを「老化」と考え、予防や治療を怠り、放置してしまうと高齢での骨折の危険性が高まり、要介護や寝たきりへとつながってしまふことがあります。

平均寿命が80歳を超える現状においては、骨粗しょう症に伴う脊椎圧迫骨折や大腿骨骨折が寝たきりの原因、ひい

ては生命予後を左右する大きな一因となっています。

骨粗しょう症治療薬として、胃や腸などの消化管に病気のある人にはカルシウム製剤、食の細い人や運動不足の人には活性化ビタミンD製剤、早期閉経女性にはホルモン剤、骨密度が顕著に低下している高齢者には、骨吸収を抑制する薬など現在多くの薬が開発され治療効果を上げてきています。また、昨年には骨代謝と骨形成を促進し、骨密度と骨質の両方に改善効果がある新薬（注射薬）が保険適応となり外来で使用可能となりました。この様に、骨粗しょう症の治療は日々進歩しています。まずはかかりつけの医療機関に相談してみましょ



加齢に伴って骨密度が低下することは経年変化であり、ある意味防ぐ事のできない状態とも言えます。一度、かかりつけの医療機関で診察を受けてみてはいかがでしょう。

#### 【アドバイザー】

塩川 徳さん・しおかわめぐみ・平成5年熊本大学を卒業後、平成14年同大学医学系大学院を卒業。医学博士。日本整形外科学会認定スポーツ医。日本整形外科学会・日本整形外科学会・日本整形外科学会専門医勤務。

町立病院整形外科では、未治療患者さんへ適切な検査や治療を勧めています。第2・第4土曜日は、大学医師による骨粗しょう症専門外来も行っていきます。また、11月2日の腎臓病教室は、整形外科の立場から見た「骨粗しょう症について」の講演会が行われます。詳しくはくらしの情報12ページをご覧ください。