

healthycolumn  
健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 骨粗鬆症にご用心！  
便り



飯南町立飯南病院 馬淵沙弥佳 医師

小さい頃、地元のお祭りで餅まきに参加した時の話です。近所のおばあちゃんが、投げられた餅を取ろうとして、手首を骨折されました。そのおばあちゃんは骨粗鬆症でした。

骨粗鬆症とはどんな病気でしょうか。骨の強度が低下して、尻もちやくしゃみなど、ちょっとしたはずみで骨折してしまう病気です。股関節や背中の骨を折ったことがある人は、全員、骨粗鬆症の診断になります。ちなみに腰の曲がっている人はたいてい背骨が折れています。痛みはないので、これを「いつのまにか骨折」と言ったりします。骨粗鬆症は単なる老化ではなく、世話焼きの人になる病気でもなく、病的に骨がもろくなることを指します。骨折は直接命に関わる病気ではないですが、股関節の骨折で手術を

した人でも1年後には11パーセントは寝たきり、16パーセントは施設入所、80パーセントは歩行装具が必要になったという報告があります。

骨折を防ぎ元気に過ごすため、骨密度検査を受けて骨粗鬆症の早期発見・早期治療をお勧めしています。さて、骨密度検査を受けた方が良いのはどんな人でしょうか。WHO(世界保健機関)は、65歳以上の女性に骨密度検査を推奨しています。女性は生理が終わると女性ホルモンが低下し、骨がもろくなりやすくなります。たばこや飲酒習慣のある人、ステロイド(免疫を抑える薬)を飲んでいる人も骨粗鬆症の危険性があります。気になる方は「FRAX®」で検索してみてください。骨粗鬆症の危険性があるか、数値で教えてください。

骨粗鬆症は骨折する前の対策が重要です。治療薬も種類が豊富なので、ぜひ飯南病院にご相談ください。日々のカルシウム摂取や日光浴も効果的です！

保健福祉センター 1年に1回、健診を受けましょう!!  
便り ~健康年齢を知って、健康な体をつくる~



健康年齢をとおして自分の体の状態を知ること、健康への意識が高まります。

意識が高まることで、生活習慣の改善につながります。

そのため、1年に1回は健診を受け、「知る」ことから始めてみませんか。

令和6年度の住民健診予定は表のとおりです。

住民健診の申込みは随時受け付けています。保健福祉課の保健師にお問い合わせください。

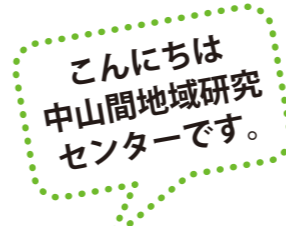
問合せ 保健福祉課 ☎72-1770



令和6年度 住民健診の予定

日程	会場
6/18(火)午前	谷体育館
6/19(水)午前	小田体育館
6/20(木)午前	赤名改善センター
6/21(金)午前	
6/24(月)午前	保健福祉センター
6/25(火)午前	
6/26(水)午前	
7/2(火)午前	さつき会館
7/3(水)午前	来島交流センター
7/4(木)午前	

※同日に胃がん、肺がん検診を実施しています。



県民の森へ行こう!~指谷山ブナ林縦走~

●中山間地域研究センター ☎76-2025

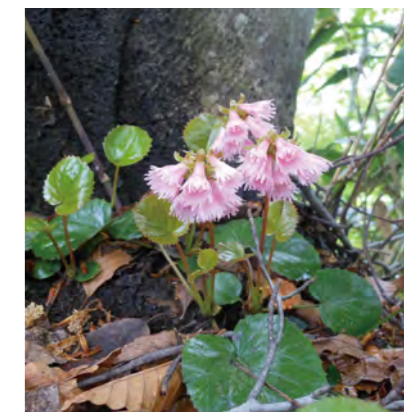
<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



飯南町等にある県有林は、平成5年に「県民の森」に指定されました。この区域には、県内でも数少ないブナの群生林があるなど、多くの美しい景観や自然が残り、登山や木工体験などの「ふれあい講座」の定期的な開催で、自然豊かな森林との触れ合いの機会を提供しています。

今回は、新緑と紅葉の季節の「指谷山ブナ林縦走路」を紹介。この縦走路は、林道小田線と林道小田支線の交点をスタートし、林道小田支線から明眼寺谷ルートに進みます。稜線から指谷山に向かう尾根筋(指谷山縦走路)を南に進み、木地屋谷ルートから森のホテルもりのすをゴールとする約7.6キロメートルのコースです。

明眼寺谷ルートには、趣深い木のはしごがあり、ちょっと違う登山の始まりを予感させます。あつという間に稜線に着きますが、指谷奥までの間は5月の連休前後に、ピンクの可憐な花が咲き、魅力一杯の「イワカガミ」の群生地となります。漢字で書くと「岩鏡」。光沢のある葉が名の由来のようです。群生地を過ぎると、木地屋谷展望台までアップダウンが続きます。さらに進むと大小さまざまなブナ林。新緑の季節は晴天の日だけでなく、雨の日でも「グリーンシャワー」を浴びながらの登山が楽しめます。魅力いっぱいの県民の森に、ぜひ足を運んでみてください。



ピンクの可憐な「イワカガミ」



明眼寺谷ルートの木のはしご

まちを元気に!地域おこし協力隊

町内のさまざまな地域課題の解決に取り組む「地域おこし協力隊」の活動を紹介します。今月は、令和3年4月から勤務し、3月末で退任する3人からのコメントを紹介します。

瀧尻恵二



3年間、学習支援館で勤務してきました。

出身者ではない私が飯南町に溶け込むことができたのは、ここで出会った生徒や講師、住民の皆さんのおかげです。本当にありがとうございます。

退任後も、飯南町に何か貢献できたらと考えています。どうかこれからもよろしく願っています。

前田千紗



飯南町国道54号活性化アクションプラン推進協議会の事務局を担当してきました。

特に印象的なことは、「スノーキャンディイベント」です。頓原から始まったイベントを町内各地に広げることができ、うれしく思います。

退任後は関東地方で働く予定です。飯南町で学んだことを活かして頑張ります。

石橋 篤



川尻地区の農業支援担当として、主にサツマイモ作りに携わりました。

特に、ほ場管理で大切な草刈りが大変な作業でした。その他、林業に携わる機会もあり、林業の過酷さも実感しました。

3年間続けられるか不安でしたが、川尻地区や役場の皆さんに助けていただき、続けることができました。ありがとうございました。