

うおしま診療所通信

文：上島町魚島国民健康保険診療所所長 五嶋良吉



加齢とともに身体機能は低下していきますが、生活習慣の改善によって、それを大幅に遅らせることが可能です。今後、『うおしま診療所通信』という形で、主に生活習慣と結びつきの強い疾患の原因や予防法をお伝えしてまいります。

File 骨粗しょう症 01

骨のもろさは寝たきりの始まり

砂漠や降雨量の少ない草原には、動物の骨が転がっている事があります。一見、骨は固く、変化しないように見えますね。しかし、生きた動物の体の中では常に骨の代謝が行われています。代謝とは、栄養素からエネルギーや物質を作り出し、また、いらなくなった老廃物を排出する生体活動のこと。今回のテーマである骨粗しょう症とは、加齢によってこの代謝のバランスが崩れ、骨がスカスカになっていく病気です。

骨がスカスカになると、体重が軽くなって具合が良い？なんてことはありません。簡単に骨折するようになるし、背骨（椎骨）には寝ているとき以外、常に縦方向に体重がかかりますので、その重みで骨がつぶれる（＝圧迫骨折）という現象が発生することがよくあります。

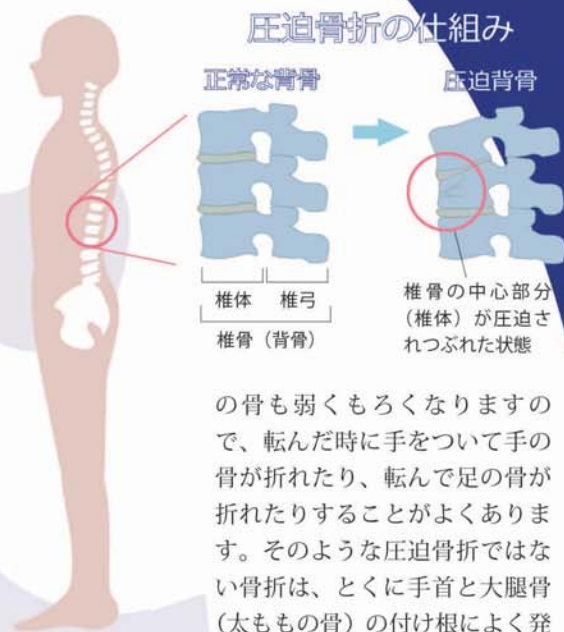
圧迫骨折には、知らないうちにじわじわと椎体（背骨の中心部分）が縮んで行く場合と、尻もちをつ

いたときなどに、いきなりつぶれる場合があります。たいていの場合、円柱状の背骨の前の方がつぶれ、それに伴って腰が曲がってきます。

じわじわ潰れていくときは、突然腰痛がひどくなるのではなく、徐々に腰痛を感じるようになって、「身長がこのところ縮んできた」と感じたりします。一方、たとえば1mほどの段差を飛び降りたときや尻もちをついたときなどに、いきなり椎体が潰れることがあり、これは激しい痛みを感じる事が多いのです。どちらにしても、圧迫骨折による痛みには対策があります。腰痛を感じるがありましたら、受診してみてください。

骨粗しょう症になると背骨以外

圧迫骨折の仕組み



の骨も弱くもろくなりますので、転んだ時に手をついて手の骨が折れたり、転んで足の骨が折れたりすることがよくあります。そのような圧迫骨折ではない骨折は、とくに手首と大腿骨（太ももの骨）の付け根によく発生しますが、折れた後の治療で骨がつきづらかったり、手術で人工関節を入れても骨がもろいせいで、うまく固定できなかったりすることがあります。できれば骨折しないうちに、骨粗しょう症を治療、改善していくのが一番でしょう。次回から数回に分けて、骨粗しょう症の対策をご紹介します。

骨粗しょう症とは？

骨は変化しないように見えますが、骨の中はいわば工場、実は体内では、常に古くなった骨の組織を溶かす一方で、新たに作り出しており、破壊と再生のバランスの上に、一見、安定した構造が保たれています。骨形成と破壊のバランスに作用する要因には、ホルモンバランスの乱れ、日光浴の程度、カルシウム量などがあります。骨を溶かす細胞を「破骨細胞」、骨を作る細胞を「骨芽細胞」といい、骨の溶けるスピードに骨を作るスピードが追い付かず、破骨細胞の働きが骨芽細胞の働きを上回ると、骨がスカスカとなって骨粗しょう症になります。



所長 五嶋良吉 昭和25年生まれ、京都大学理学部神戸大学医学部卒業、兵庫医科大学附属病院臨床教授、公立立淡路病院麻酔科部長、公立浜坂病院院長を経て現職。

* この原稿は、魚島島内に配布いたしました『うおしま診療所通信』準備号をもとに作成しております。
** 『うおしま診療所通信』は今後、不定期に掲載する予定です。

3 広報かみじま 2018.8

生命を救うための方法

阪神淡路や東日本大震災などを体験した人たちの残した言葉の中に共通していることがいくつかあります。なかでも、自分自身の生命を確保できた原因として、地域のコミュニティをあげる人が多くいます。

そこに書かれている内容を読めば読むほど、その地域社会との係わりの深さが生死を分けた場合が多くなっているようです。もちろん、直接被災時のみならず、復興過程においても、その状況は同じようです。

普段の日常生活では気づかなかった人と人との関係性が、非常事態において鮮明化されたと言った方がいいのかもしれません。意識するしないにかかわらず大切な人とは誰か、自分がどんな人たちに囲まれて生かされていたのか、小さな地域社会の一員としての自分の姿が初めて明確になるのです。脚下照顧ということなのでしょう。

生命の尊さ、人生のこの一分一秒の過ごし方、健康や食べ物への感謝、そういった自分が生かされている地域社会への感謝、そんな諸々をじっくりと考え直すことにつながっていくそうです。

そうしてその後は、自分の生命を護るためには、まさかの時に救ってくれるみんなを護らないと、ということに気が付くそうです。あなたの周りにあなたを助けてくれる人がどのくらいいるのでしょうか。胸に手を当ててゆっくり考えてみてください。また、逆にあなたがこの人だけはどうしても助けたいと思う人がどのくらいいるのでしょうか。

CONTENTS

広報かみじま
2018年8月号 第167号



今月の表紙

水の恐さと大切さ、そして人の支援、援助のありがたさをしみじみと感じた今回の災害。これから私たちは何をすべきかを大いに考えさせられた災害となりました。

町長の独白



か。こう考えてくると地域の中の自分の存在感が見えてくるのではないのでしょうか。

いまこの地球上に78億人の人間が暮らしています。それでもたった6人を辿っていけば必ず誰か知り合いに辿り着くそうです。

自分にとって大切な人、その人から見て自分は大切な人になっているのでしょうか。スマホやSNSだけではなく、顔と顔を突き合わせて信頼できる相手どれだけいるのか、密かに自問しています。

(追記)

今回の豪雨災害に際し、全国各地からいろいろな形での温かいご支援をいただきました。みなさま、本当にありがとうございました。

お陰様で7月17日に断水をほぼ解消することができました。蛇口を捻ればいつでも水が出るという当たり前のような生活が、これほど多くの人たちに支えられていたこと、また、それらが天災の前にはいとも簡単に打ち碎かれるという現実を改めて思い知らされました。

しかし、わたしたち上島町民のことを、こんなにたくさんの方々が応援してくださるという胸が熱くなる現実もしっかりと心に刻みたいと思います。みなさんからのご支援をバネに元氣なまちづくりに励みます。

今回の試練に自助、共助の精神をもって乗り切られた町民の皆さまに敬意をはらうとともに深く感謝いたします。

上島町長 宮脇 馨

- 2 町長の独白 / 目次
- 3 うおしま診療所通信
- 4 ドクターヘリ
- 6 健康だより
- 8 上島の遺跡 / 島おこし協力隊活動報告
- 9 LETTERS FROM SCHOOL
- 10 ALTコーナー / 観光協会だより
- 11 上島の文芸 / KAMIJIMA KITCHEN
- 12 しまなみ農業だより
- 13 消防だより
- 14 お知らせ
- 19 平成30年7月豪雨
- 20 島々の話題
- 22 戸籍だより / 敬老会のお知らせ
- 23 行事カレンダー / 潮汐表 / 潮湯だより
- 24 KAMIJIMA SNAP

広報かみじま 2018.8 2