

※各種健診や相談・講座などについて  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。

**11月 母子保健** ※対象年齢などは別途配布している  
「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

圖こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	10日(休)	有家保健センター	対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	18日(金)	北有馬保健センター	
1歳6か月児健診	1日(火)	有家保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
親子歯科健診	8日(火)	有家保健センター	12:30~13:00 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
3歳児健診	11日(金)	有家保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	16日(水)	北有馬保健センター	

\*各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。  
\*来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

**家庭教育支援「わくわく広場」**

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

①お父さん・お母さんへの読み語り

☑11月11日(金)・12月2日(金) 午後2時~3時 (時間共通)

●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②親子のコミュニケーション講座

☑11月18日(金) 午後2時~3時

●講師…鴨内 敦子氏

③【特別企画】子育て親学び講座

「スマホやTVが乳幼児に及ぼす影響ってなあに？」

☑11月25日(金) 午後2時~3時

●講師…長崎県メディア安全指導員

【共通事項】

☑ありえコレジヨホール

☑各講座15人程度 (子どもを含む)

☑無料 ☑市内在住の保護者

☑各講座の3日前まで

☑電話または窓口で申し込んでください。

圖生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703



**子育てひろば**

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで子育てひろばの情報を配信中!



圖こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

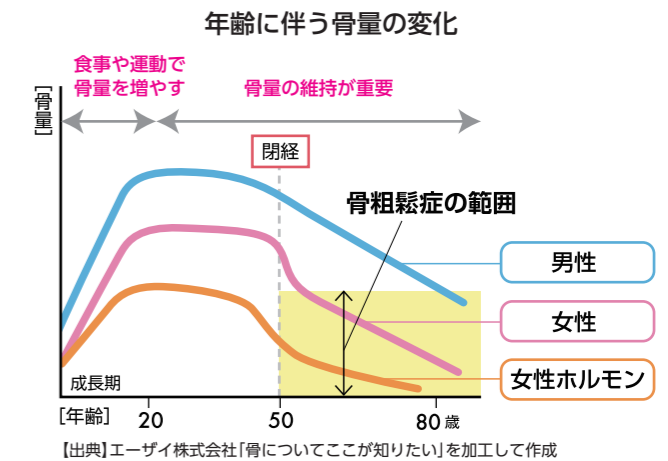
**健康コラム Health Column**

**骨折を予防しよう ~骨折につながる「骨粗鬆症」の予防~**

●講師…一般社団法人 南高医師会 坂上 秀和先生 (医療法人 坂上整形外科 (有家町))

●骨粗鬆症の予防はいつから始めればいいのか?

予防が必要なのは高齢者だけではありません。40歳以降、特に閉経後の女性では骨量が著しく減ることがあるので、できるだけ早くから予防を始めましょう。また骨量は20歳代の前半がピークです。子どもの時から骨量を増やす生活を意識しましょう。(右図)



●どんな検査があるの?

特に、背骨と太ももにおける測定は、最も信頼できる精度の高い検査です

骨量検査	DXA(デキサ)法	背骨、太ももの付け根、腕の骨で計測
	MD(エムディー)法	手の指の骨で計測
	超音波法	かかとの骨で計測
エックス線検査	背骨の骨折の有無を判定	
血液検査・尿検査	骨の新陳代謝の状態を調べる(骨代謝マーカー検査)	

最適な治療薬の選択や、治療効果の判定に必要です



市の集団検診で、DXA法による骨量検査を受けることができます。

早期に発見出来れば、早期治療につながります。まだ一度も受けたことのない人は、ぜひかかりつけ医にご相談ください。

※検診の対象者には受診券をお送りしています。

●骨粗鬆症は治るの? 治療は?

まずは生活習慣の改善が基本ですが、症状が進んでいる場合は、生活習慣の改善に加えて薬物療法も行います。若い頃の健康な骨に戻すことは難しいですが、骨を丈夫にすることはできます。検査結果に応じて、医師と相談し適切な薬を選択しましょう。

骨を壊す働きを抑える薬	ビスホスホネート製剤 SERM(サーム) 女性ホルモン
骨を作る働きと骨を壊す働きのバランスを整える薬	抗RANKL(ランクル)モノクローナル抗体
骨を作る働きを高める	カルシウム製剤 活性型ビタミンD <sub>3</sub> 製剤 副甲状腺ホルモン製剤

●ここ教えて! 骨粗鬆症のQ&A

Q. タバコやお酒は骨にどんな影響があるの?

A. タバコは胃腸の働きを抑え、骨の材料であるカルシウムの吸収を妨げます。お酒には利尿作用があるので、飲みすぎると必要なカルシウムまで排泄し、腸からの吸収も妨げます。禁煙と、ほどほどの飲酒が大切です。

Q. 散歩程度でも骨は丈夫になるの?

A. 骨に全く負荷がかからないと、骨は弱くなってしまいます。散歩だけで骨の量は増えませんが、歩行時には思いのほか重力がかかっており、骨量の維持に効果があると考えられています。軽い運動でも毎日続けることが大切です。腰や膝の痛みがある場合は、ゆっくりしたウォーキングや水泳などでも十分です。

Q. どうしたら転倒が防げるの?

A. 家の中での転倒が一番多いです。少しの段差やじゅうたんのへりなど転倒の危険を取り除きましょう。

転倒の原因と対策

原因	対策
向精神薬などを服用している	→ 医師に相談する
転倒経験がある 筋力が低下している	→ ・筋力トレーニングを行う ・バランス訓練を行う ・転倒予防教室に参加する
転びやすい服装をしている	→ サングルや丈の長いスカートなどを避ける
居室に物が多すぎる	→ 整理整頓する

【出典】エーザイ株式会社「骨についてここが知りたい」より抜粋

治療で大切なことは、**症状の進行状況に応じて、生活習慣の改善や正しい薬の使用**で骨量を増やし、骨折を防ぐことです。食事、運動、治療を根気強く継続し、健康で充実した生活を長く続けていきましょう。

**南島原はらじょう 小童も園**

南有馬町乙432番地 ☎85-2283

学校法人が運営する3歳以上児専用(3・4・5歳児)の幼稚園型認定こども園です。

専門知識・技能を持った外部講師による各種教室やさまざまな体験活動・季節の行事を通じて、主体的に考え・学び、「生きる力」や「生涯にわたる人間形成の基礎」を培ってほしいと考えています。

