



生活習慣病があると骨が弱くなる？

生活習慣病から骨粗しょう症を起こすと連想する人は少ないと思いますが、実は両者には深い関わりがあります。生活習慣病があると骨密度が減少するだけでなく骨質が悪くなるので、病気の無い人に比べて骨折リスクが高くなることが分かっています。どちらも自覚症状が表れにくい、重症化してはじめて病気の存在に気づくことが少なくありません。

●骨粗しょう症と関連が深い生活習慣病とは

骨粗しょう症による骨折のリスクが高いことがわかっている生活習慣病は、2型糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患です。これらの生活習慣病は、骨質を悪くさせる重要な病態として関与しています。本町の骨折患者の多くに糖尿病や腎臓病の既往歴がありました。

●糖尿病が骨を弱くする理由とは

食事から摂った炭水化物は分解されてブドウ糖となり、



肝臓へ蓄えられ必要な分だけ血液中に送られ、エネルギー源として使われます。このブドウ糖の量を一定範囲内に調節しているのがイ

ンスリンです。インスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖が血液中に過剰に増え血糖値が上がった状態が続くのが糖尿病です。

また、インスリンは骨をつくる骨芽細胞を増やす作用もあるため、糖尿病でインスリンの作用が低下すると、骨の新陳代謝で「つくる」よりも「壊す」働きの方が強くなり骨密度が低下します。

ほかにもインスリンには腎臓でビタミンDを活性型ビタミンDにする働きがあり、活性型ビタミンDは腸管におけるカルシウムの吸収に欠かせません。糖尿病でインスリンの作用の低下や分泌量の不足があると、食事でカルシウムを摂っても吸収されにくく骨密度が減少します。

●糖尿病による骨折のリスクを減らすためには

健康診査を受けて血糖値の状況を確認し、生活習慣を見直しましょう。症状がないからと放置すると障害を起こし骨折のリスクも高めます。早期発見、早期治療とともに、骨の健康対策も心がけることが大切です。

●お問い合わせ先

町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

ご自身の身体の状態を再確認しませんか

甲佐町フィットネスセンターでは、6月3日(土)から6月30日(金)まで、測定会を実施します。ぜひこの機会に、ご自身の身体の状態を測定してみませんか？

四肢の筋肉量がわかります。

この結果をもとに、スタッフは運動のアドバイスをします。(測定料金:550円)

●65歳以上の体力測定会

65歳以上の人を対象に、体力測定(握力・片足立ち・歩行テストなど)とインボディ測定・アンケート調査を行います。測定結果をもとに、身体的フレイル予防の体操や認知機能向上の体操をご紹介します。

ご希望の人は、甲佐町フィットネスセンター(町総合保健福祉センター内)へ電話でご予約ください。

今月の講師



荒木 裕子さん
(健康運動実践指導者)

●インボディ測定会

インボディとは、約30秒で体組成を測定する機会です。測定で筋肉量、体脂肪、



▲甲佐町フィットネスセンターで実施する測定会にぜひお越しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？ 応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



橋本 環 ちゃん（1歳2カ月）

父・俊宏 さん

母・風花 さん（浅井区）

1さい、おめでとう♡

6月・7月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+4か月児健診

6月15日（木） 午前9時

7月20日（木） 午前9時

+7か月児健診

6月15日（木） 午前10時

7月20日（木） 午前10時

+ピカピカ1歳教室

6月2日（金） 午前9時20分

+1歳6か月児健診

7月11日（火） 午後1時

+すくすく2歳児子育て相談

6月16日（金） 午前9時20分

+3歳児健診

7月11日（火） 午後1時20分

●6月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（電野保育園内） ☎096-234-0305

2日（金） 身体測定（身長・体重）

5日（月） お絵かき

7日（水） ブロック遊び

9日（金） 親子で読書

12日（月） 園庭遊び

14日（水） ままごと遊び

16日（金） プレゼント作り

19日（月） お散歩

21日（水） おやつ作り（要予約）

23日（金） 風船遊び

26日（月） 壁面作り

28日（水） 砂場遊び

30日（金） 七夕飾り作り

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
6月4日	荒瀬病院	096-234-1161
6月11日	谷田病院	096-234-1248
6月18日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
6月25日	荒瀬病院	096-234-1161

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください