

ID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表) (TEL.22-2171)

骨粗しょう症の検査と骨密度検査

監修 市民病院 放射線課

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。病気が進行すると骨の内部が空洞のような状態となり、ちょっとした転倒や衝撃でも骨折しやすくなります。

骨の強度

骨の強度は骨密度と骨質の2つの要素で決まります。7割が骨密度、3割が骨質です。現在、骨質を正確に測る方法は確立していませんが、骨密度は正確に測ることができます。

骨密度とは

骨密度とは、骨に含まれるカルシウムやリンなどのミネラルの骨塩量(g)を測り、それを骨の面積(cm²)で割った値です。

一般的に骨密度が高いほど骨が強く、低いほど骨が弱いとされます。骨密度検査は骨の強さを知る有用な検査方法の一つです。

骨密度の測定方法

骨密度を測定する主な方法は3つあります。

◆定量的超音波骨量測定法 (QUS法)

超音波をかかとや脛の骨に当てて骨の強さを測ります。骨に伝わる超音波の速度や伝播中の超音波の減衰の様子から骨の評価を行います。

この方法は放射線被ばくの心配がなく、妊婦や子どもの検査に安全に使うことができます。ただし、測定精度はあまり高くないです。

◆MD法

(Microdensitometry法)

X線を使って両手とアルミ板を同時に撮影します。X線写真にて骨の濃度とアルミ板の濃度を比較することで骨密度を測定します。

測定するのは、人差し指につながる骨(第二中手骨)を計測します。測定により骨密度が低下している場合、骨折する確率が増えると考えられます。

◆二重エネルギーX線吸収測定法(DXA法・デキサ法)

2種類のエネルギーを持つX線を人体に照射し、透過前後のX線の減衰率から骨密度を求めます。

専用の測定装置で、腰の骨(腰椎)、や足の付け根の骨(大腿骨近位部)または腕の骨を測定します。

「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2015年」によると、骨密度検査はDXA法で腰椎、大腿骨近位部の両者を測定することが推奨されています。現在最も精度が高い検査方法です。X線を使用するため被ばくしますが、被ばく線量は胸部レントゲンと同等もしくは

は、それ以下です。

3つの方法の中で、定量的超音波骨量測定法は、広くスクリーニング的に使用するのに有用です。MD法は骨粗しょう症診断に用いられます。二重エネルギーX線吸収測定法は、骨粗しょう症の診断および薬物治療の効果の判定に使用されます。

測定結果について

測定結果は、若い人の骨密度平均値を100%とした場合の、自分の骨密度の割合として示されます。

自分の骨密度を知る

自治体の検診、人間ドックなどを利用し自分の骨密度を測定することで、自覚症状の乏しい骨の状態を知ることができます。

骨密度が低下しているものの骨折のない状態で骨粗しょう症を発見できれば早期発見であり、早期治療や骨折の予防にもつながります。





問合せ:鳳来寺山自然科学博物館(TEL.35-1001)

鳳来寺山とコケ植物

鳳来寺山は、国指定の名勝および天然記念物として、古くから自然が大切に守られています。溪流沿いの林内では多くのコケ植物が生育しており、景観が大変美しい場所が残されています。

鳳来寺山の表参道登り口一帯は2007年に日本蘚苔類学会によって「日本の貴重なコケの森」に選定されています。選定範囲では、ヤマトハクチョウゴケやコバノイクビゴケ、タチチョウチンゴケ、クマノゴケ、キブネゴケといった全国的にも希少な種の生育が確認されています。しかし、自然環境の変化により、タチチョウチンゴケとキブネゴケは鳳来寺山で絶滅した可能性があると報告されています。



▲カビゴケ

また、表参道の登り口では、常緑樹やシダ植物の葉の表面にカビのような微小なコケ植物を見ることができます。このカビゴケに鼻を近づけて嗅いでみるとツンと鼻をつくような臭いがします。この臭いは塩水や酒で洗いながら熟成させたウオッシュチーズの臭いに例えられます。この臭いを覚えると、近くにカビゴケが生育しているかどうか感じ取れるようになります。

カビゴケのように他の植物の葉の上に生えるコケ植物は環境の変化に敏感な種が多く、全国的に数を減らしています。表参道がいつまでもウオッシュチーズの臭いで充満してほしいと願うばかりです。

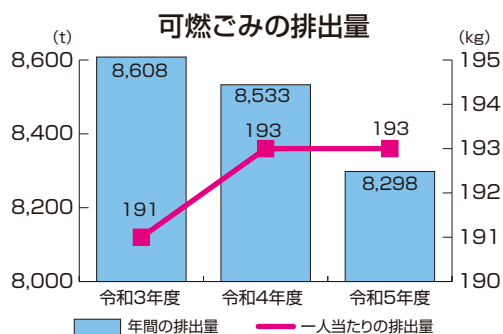


考えよう!

ごみの減量

vol
5

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)



家庭から出るごみの量

今回は、直近3年間の市に搬入されたごみの量の変化についてお知らせします。

可燃ごみと資源については、年々減少していますが、可燃ごみは、人口減少に伴い総量が減少しているだけで、一人あたりの排出量で見ると変化していません。資源は、一人あたりの排出量も減少しています。

不燃ごみと粗大ごみについては、空き家となった家などの片付けに伴って一時的に排出量が増加することがあります。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
可燃ごみ	8,608t (191)	8,533t (193)	8,298t (193)
不燃ごみ	281t (6.25)	231t (5.23)	249t (5.81)
資源	1,933t (43.01)	1,790t (40.55)	1,658t (38.75)
粗大ごみ	408t (9.07)	441t (9.99)	424t (9.91)

※()は一人当たりの排出量(kg)

家庭ごみの現状

ごみの適正な分別や「おいくら」「ジモティー」などを活用したりユースを行い、ごみの減量にご協力をお願いします。



奥三河ミライバレープロジェクト

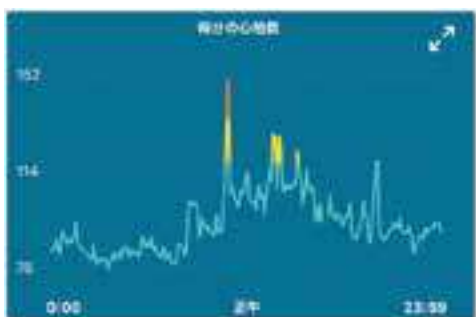
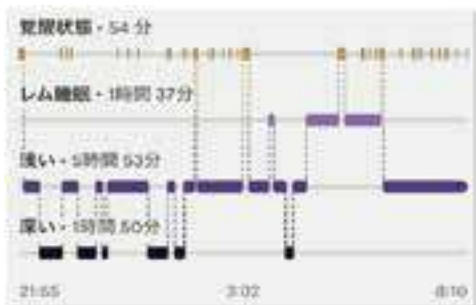
vol
15

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

昨年の広報しんしろ「ほのか」11月号で紹介したスマートウォッチについてのお話をします。

スマートウォッチを装着すると自分のバイタルデータ(歩数、心拍、睡眠の質など)の見える化ができます。私が以前取材した「健康をつくる」ことをサポートしている企業からは、「はかる」「わかる」「きづく」「かわる」の仕組を構築することが大切であると教えられました。つまり、「はかる(見える化)」は、行動変容の第一歩なのです。

私も医学部の先生方に勧められて半年間スマートウォッチを装着し、健康状



文責 名古屋大学

未来社会創造機構

特任准教授 吉川正

態の見える化に触れ、「面白い」「歩こう」「睡眠を良くするにはどうしたらいいだろう」などの気づきにより、「寝る前にスマホを見ない」「目標設定して歩数を徐々に増やす」などの行動変容を継続的に実施し、今や日常生活の一部となっています。図はスマートウォッチで計測した私の睡眠の状態と山登りをしたときの心拍のデータです。データを見ることで自分の健康状態について考え、検索したくなりませんか。



しんしろ学校給食通信

vol
17

問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

これまでは、受入室の新規整備(新城中学校)や既存教室を受入室に転用する改修(東郷東小学校、庭野小学校、鳳来東小学校、鳳来中学校)を主に進めてきました。

現在は、既存給食室を受入室に改修する工事を主に進めており、回転釜など給食室内の調理機器類を全て撤去し、配膳員の休憩室整備などの内装工事を進めています。

既存給食室の改修は学校ごとに工事条件が異なったため、1学期から工事着手した学校(千郷中学校、東陽小学校)、給食提供を優先して1学期の給食提供終了後から工事着手とした学校など、工事の進捗状況は各校異なりますが、概ね予定どおり進んでいます。

全ての学校の工事完了まで引き続き気を緩めることなく、安全に工事を進めていきますのでご理解とご協力をお願いします。



▲東陽小学校(改修前)



▲東陽小学校(改修後)

今回はデンマークの
ニイボーグからお知らせです!



デイビッド・フォークナーさん



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッド だより

vol
46

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

デンマークのニイボーグにある歴史的な中世のお城の改修プロジェクトが始まることになりました。

このお城は1282年に当時のデンマーク王のエーリック5世が現存するデンマークの最初の憲法に署名した場所で、また、デンマークの最初の議会の会場となった有名な場所です。

改修が必要な状態だったため、7年間一般公開されていませんでした。今回の改修で一般の方が入場できるようになります。改修工事は、遅くとも2028年には終わる予定です。ぜひ皆さんも訪れてみて下さい。



▲ニイボーグ城

9月の休館日 17日(火)、30日(月)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館 だより

〈 今月のチュウモク本 〉

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

一般書

「難問の多い料理店」

ゆう き しんいちろう
結城 真一郎／著
背ラベル 913.6 1 24



デリバリー専門レストランのオーナーシェフ探偵が、配達員の調査を基に謎を解くという、設定も内容も見事な連作短編集です。前作「#真相をお話しします」で若手最注目となった作家の第2作。

ほかにも、ミステリーが楽しめる新刊本を紹介します。

「明智恭介の奔走」

いまむら まさひろ
今村 昌弘／著 913.6 1 24



「科捜研の砦」

いわい けいや
岩井 圭也／著 913.6 1 24



「首木の民」

くび き たみ
誉田 哲也／著 913.6 1 24



～ホール展示「ポップツリー」をご覧ください～

「ポップツリー」は、新城図書館まつりで募集した、おすすめ本のポップ展示です。いろいろな年代の方が、コメントとともにおすすめ本を紹介してくださっています。

9月末まで、ホールで展示しています。本も一緒に展示していますので、ぜひ読んでみてください。





問合せ:福祉課 (TEL.23-7624)

新城市には「新城市福祉従事者がやりがいを持って働き続けることができるまちづくり条例」があります。福祉に関わる仕事は多岐にわたり、私たちの生活に欠くことはできません。やりがいと魅力ある「福祉の仕事」を隔月で紹介します。

世話人(障害者総合支援法の共同生活援助サービス従事者)の仕事

共同生活援助サービスとは

共同生活援助は、障害者総合支援法に基づくサービスの一つで、グループホームとも呼ばれ、一つの住居に複数の方が共同生活をします。

このサービスを利用される方の思いは、「介護者が居なくなつたので、自宅以外の場所で安心して暮らしたい」、「親元から離れた生活をしたい」、「いずれは一人暮らしをしたいので、その練習をしたい」など様々です。

世話人は、入浴、食事、排泄などの日常生活支援、服薬管理や通院支援など医療機関との連携などを行うほか、入居者さんと一緒にレクリエーション

などの楽しみなことを話し合ったりもします。入居者さんにとつては「家庭」なので、穏やかに過ごせる雰囲気大切です。

新城市内の状況

市内にある3つの法人が、合計13箇所の共同生活住居を提供しており、常に満室に近い利用状況が続いています。

お仕事をされている方に聞きました！

(福)新城市福祉会

サポートホームしんしろ

サービス管理責任者 岡 裕子さん

この仕事の魅力はなんですか？

昼間お仕事を頑張っている入居者さんが、リラックスした姿で過ごしている場面を見ると、何とも言えない嬉しさがあります。

入居者さんや、そのご家族と深い信頼関係を築くことができ、感謝の言葉や笑顔に触れることで大きなやりがいを感じる事ができます。

この仕事で配慮していることは何ですか？

個々の生活習慣や好みに配慮し尊重するなど、入居者さん一人一人のニーズや状況に合わせた支援を心掛けています。

また、グループホームでの暮らしを楽しんでいただけるよう、入居者さんの健康と安心安全な暮らしの確保も心がけています。

一方で、世話人の業務は、日中活動の事業所と比べて、ひとりで支援を行なう場面が多いため、支援中での出来事や困り事をストレスケアの一環として聞くようにしており、私自身も上司、同僚に聞いてもらっています。



▲入居者さんとのコミュニケーション
(文字盤を使った会話)

このサービスの提供をするための課題はなんですか？

新城市で共同生活援助事業を始めた頃、ご本人、ご家族ともイメージが付きにくくニーズが少なかつたのですが、次第に「親なき後の生活」という言葉を耳にするようになりました。今ではグループホームに入りたという声を多数耳にするようになりましたが、空きがない状況となっています。

加えて、物件はあっても世話人さんを確保する事が難しいため、グループホームを増やすことは難しい現状にあります。

世話人の仕事は、入居者さんの人生をサポートするといふ、とても楽しくやりがいのある仕事です。一人でも多くの方に関心を持っていただけると嬉しいです。

世話人のスケジュール例

時間	内 容
6:00	出勤、朝食作り、前日申し送り事項の確認
7:00	入居者さん朝食(食事介助等)、入居者さん出勤準備サポート
8:00	掃除・洗濯など
9:00	退勤(朝の業務終了)
16:00	出勤(夕方の業務開始)、夕食作り、入浴準備など
17:00	入浴支援
18:00	入居者さん夕食(食事介助等)
19:00	掃除・洗濯など、
20:00	日誌などの記録
21:00	夜勤職員と引き継ぎ

※上記以外に、随時通院支援や会議参加
※夜勤職員は睡眠確認、室温チェック、体位交換、事務などを行います。



揚げ焼きナスと香味野菜のラー油ソースかけ



作り方

- ① なすはヘタを取って縦4等分にする(なすが長ければ半分に切る)。なすを5分ほど水にさらしてアクを取り、ペーパータオルなどで水気を取る。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじん、しょうが、みょうがはそれぞれ千切りにする。大葉は4枚を重ねて縦半分に切り細切りにする。具材を大雑把に混ぜ合わせ、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で15分ほど冷やしておく。
- ③ 小さめのボウルに調味料Aの材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ④ フライパンに多めのサラダ油を熱し、中火でなすの両面をこんがり焼く。焼き目がついたら火から下ろして皿に盛り分ける。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしておいた②の香味野菜を散らし、同じく冷やしておいた③のラー油ポン酢をかける。

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

材料(4人分)

なす 4本
 玉ねぎ 1/2個
 にんじん 1/4本
 しょうが 1片
 みょうが 3個
 大葉 4枚
 サラダ油 大さじ4

○調味料(A)

ポン酢しょうゆ 大さじ6
 ラー油 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 おろししょうが 1/2片分

問合せ 農業課 (Tel23-7632)

剪定技能講習

市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方を対象に実施します。

日時 10月8日(火)9:30~16:30

場所 新城総合公園

定員 20人

費用 無料

申込 9月18日(水)までに申込用紙(新城市シルバー人材センターで配布)に必要事項を記入し、郵送、FAXまたはメールで愛知県シルバー人材センター連合会へお申し込みください

問合せ 新城市シルバー人材センター (Tel23-5666)

モンテネグロ若者交流ホストファミリー募集

9月29日(日)~10月4日(金)の期間、モンテネグロの「新城」ヘルツェグ・ノヴィから16~18歳の10人の若者が新城を訪問します。滞在期間中ホームステイを受け入れてくださるご家庭を募集します。期間中、集合時間に指定場所まで送迎可能な方で、ステイ中は朝食・夕食の提供をお願いします。

応募 登録用紙を新城市国際交流協会事務局へ郵送または直接、メールでご提出ください。

登録用紙は市協会ホームページから入手できます。

謝礼 5千円

締切 9月2日(月)16:00(必着)



▲国際交流協会
ホームページ

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。
 問合せ 23-7623 (秘書人事課)

モンテネグロ若者交流参加者募集

新城に滞在するモンテネグロの若者達と交流してくれる25歳以下の若者を募集します。

日程 10月1日(火)若者交流会、2日(水)文化体験、3日(木)名古屋城など訪問のうち、参加可能な日程(複数参加可)

集合 新城市役所(予定)

参加費 いずれの日程も入場料、受講費、食事などは各自負担

申込 申込フォームから申し込みください

締切 9月10日(火)



▲申込フォーム



あらかると

まちの話題

作手地内の花壇などにサルビア・マリーゴールド植栽

6月10日(月)

新城有教館高校作手校舎の生徒が育てたサルビア・マリーゴールドの苗(4,000鉢)を作手地区内の花壇や道路沿いに植栽しました。



ボッチャ体験教室

6月19日(水)

黄柳川小学校で新城人権擁護委員協議会がボッチャ体験教室を行いました。ロンドンパラリンピックに出場された加藤啓太氏から競技について教えていただき、子どもたちは障がい者への理解を深めるとともに競技の難しさと楽しさを体感しました。加藤氏との対戦では白熱した戦いとなり、僅差で子どもたちが勝利しました。



安全見守り活動出発式を開催しました

7月11日(木)

新城警察署、新城郵便局などの機関・団体が集まり、安全見守り活動出発式を開催しました。その後、千郷小学校の下校時刻に合わせて見守り活動を実施しました。

