



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
佐々木 祐肇

外来診療で骨密度を初めて測定し骨粗しょう症と判明した方が多くいらっしゃり、患者さんは結構驚かれます。「鏡を見ると白髪が目立ったのは分かるけど、骨が弱くなったことは外見からは分かりませんからね」とお話しします。

骨粗しょう症とは骨強度が低下して骨折のリスクが増加し、骨折しやすくなる骨格疾患のことです。日本では1280万人の患者さんがいるといわれています。骨粗しょう症には薬物治療が必要ですが、日本では治療している患者さんは2割に留まっています。

骨は成長期に形成され、20歳前後に最大の骨量をむかえます。骨形成の盛んな成長期の運動習慣が骨を育てることにあります。逆に、間違ったダイエットは骨の成長に悪影響を及ぼします。偏りの少ない食生活と、成長期だけでなく生涯にわたっての運動習慣が骨量に良い影響をもたらします。また、女性は閉経に伴ってエストロゲンという骨形成を助ける女性ホルモンが急激に減少するため、骨粗しょう症が進みやすくなります。骨粗しょう症になると、60歳代以降

骨 弱くなっていませんか？

に骨折が増えてきます。代表的な骨折部位は橈骨遠位端(手関節)、上腕骨近位部(肩関節)、脊椎、大腿骨近位部です。骨折するとギプス固定や手術となり、骨折前と比べ、日常生活動作が低下することが問題になります。骨折が繰り返される「ドミノ骨折」は、さらに生活の質を低下させます。

日本は65歳以上の人口割合が28.9%と超高齢社会です。介護が必要となる原因のおよそ4分の1は運動器疾患であり、骨粗しょう症も含まれます。介護を必要とせず、心身ともに健康に生存できる状態を「健康寿命」といいます。要介護になる期間を短くすることが大切です。国の施策である第二次健康日本21の基本指針においても、健康寿命の延伸が盛り込まれています。

将来、骨粗しょう症にならないために働き盛りの方は日頃の運動習慣を持つとともに、バランスの良い食生活を意識することが大切です。また、仙台市では40歳と50歳の女性を対象として骨粗しょう症検診を行っています。ぜひご活用ください。

〔佐々木整形外科麻酔科クリニック 青葉区北山〕



新しい「販売戦略」のヒントに。



3社様限定 > 「販売・営業戦略」無料相談会 実施中!

事業で課題を抱えていながら、なかなか打ち手が見つからない...
そんな地域企業の皆様に、新しい「売り方」のヒントとなる「販売・営業戦略」無料相談会をご提供いたします。2回の面談を通じて、ご質問にお答えしながら事業成長につながるアドバイスをさせていただきますので、是非ご利用ください。



概要	60分×2回のリモート面談による「販売・営業戦略」無料相談会		
1回目	販売・営業戦略上の課題 事業内容に関するヒアリング	2回目	ヒアリングに基づいた販売・営業戦略のアドバイス

ADK地域支援 ※Googleで検索ください

ADKは、今ある優れた商品・サービスをマーケティング視点で見つめ直し、地域企業様の新たな売上創出を支援します。

新しい「売り方」で、新しい「売上」を創る。

- POINT 1 新しいターゲットを見つける
- POINT 2 提供価値を見直す
- POINT 3 新たな「売り方」「仕組み」を創る



株式会社ADKマーケティング・ソリューションズ <http://www.adk.jp/>

本社所在地 東京都港区虎ノ門1-23-1 虎ノ門ヒルズ森タワー グループ従業員数:2,430名
 国内事業所 北海道支社(札幌市)、東北支社(仙台市)、新潟支社(新潟市)、北陸オフィス(金沢市)、中部支社(名古屋)、関西支社(大阪市)、岡山支社(岡山市)、高松オフィス(高松市)、中国支社(広島市)、愛媛オフィス(松山市)、九州支社(福岡市)
 海外事業所 バンコク、ジャカルタ、クアラルンプール、シンガポール、ホーチミン、ドバイ、ヤンゴン、北京、上海、広州、武漢、青島、香港、台北、ドバイ(UAE)、ニューヨーク、アムステルダム
 事業内容 マーケティングの統合的な課題解決策の提案から実施までを行うマーケティングソリューション会社
 東日本ネットワーク本部 東北支社 〒980-0803 仙台市青葉区国分町2-14-18 定禅寺パークビル7階
 担当:伊藤宏樹 TEL:022-266-1234 E-mail:adkthmkt_prj@adk.jp