

2023年度仙台商工会議所「生活習慣病健診(半日人間ドッグ等)」前期 会議所事業の皆さまの健康を応援するため各種健診の割引サービスを実施しています。

《健康診断の「新たな価値を」皆様に》



一般社団法人 喜清会

サンピア仙台健診クリニック

予約専用 **022-282-7511**

<https://sunpia-sendai.jp/kenshin/>



宮城県仙台市若林区蒲町東4-2

予約受付時間/8:30~16:30

無料駐車場510台完備



医療法人 仁泉会

みやぎ健診プラザ



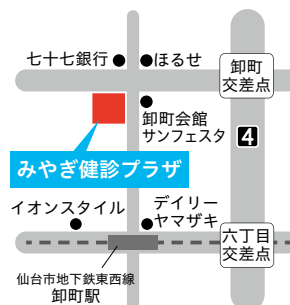
どこよりも、
いのちを愛する東北へ。

ご予約・お問い合わせ **完全予約制**

022-231-3655

営業時間 8:00~16:00

営業日：月～金曜日（祝日を除く）※特定土曜日営業



無料駐車場完備

健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
金淵 隆人

高齢になると、小さな段差につまずいて転倒して、大腿骨近位部を骨折することや、灯油のポリタンクを持つただけで、背骨を骨折することがあります。骨密度が低い状態であれば、さらに骨折のリスクが高くなります。普段の生活の中で骨折することを「脆弱性骨折」と言います。大腿骨近位部骨折を生じると、反対側の大腿骨近位部骨折が1年以内に発生する確率は、4倍から10倍になります。また脊椎では、2個目の骨折が生じるリスクは4.4倍となり、腰の曲がりもひどくなります。このように、二つ目の骨折が生じることを「骨折の連鎖」と言います。

このような「骨折の連鎖」を防ぐためには、骨粗しょう症の治療と継続が大切です。骨折する前から骨密度を測定して、自分の骨折リスクを知っておくことも大事です。骨粗しょう症の治療に使われるビス剤には、頻度は少ないですが、顎骨壊死という副作用も存在します。歯槽膿漏があると生じやすく、歯の根元の感染症が顎の骨にまで及ぶと顎骨壊死になります。歯科との

骨折の連鎖



予防には
普段から運動を

〔金淵整形外科クリニック
／泉区将監〕

連携が必要です。自分の口でよく噛んで食事を取る事は、自分の脚で歩いて自立した生活を送るためにも大切なことです。口腔内の衛生状態に気を付けましょう。

それでも、大腿骨近位部骨折を起こすと1年以内に死亡する確率が女性で2.5倍、男性で3.5倍に上昇することを考えると、骨粗しょう症の治療継続は非常に重要です。一つ目の骨折を起こしても、それに続く骨折を防ぐことはできます。骨折の連鎖を防ぐために、骨粗しょう症治療の継続を心がけましょう。そして、転倒による骨折を予防するためには、普段からウォーキングなどの運動をすることによって筋力の維持とバランス訓練を行いましょう。生涯にわたって自立した生活を送るために、自分の足腰を日頃から鍛えることをお勧めします。