

第706号



2026年2月

ほりかわ

西陣健康会

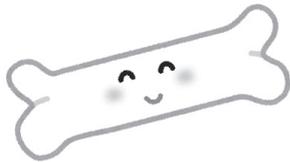
〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】
健康会事務局<https://www.horikawa-hp.or.jp>

人生100年時代

骨の健康、見直してみませんか



外来看護長 木原 知子

日本は世界でもトップクラスの長寿国であり「人生100年時代」といわれるようになりました。「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか。日常生活が制限されずに暮らせる期間と定義されています。平均寿命は「生きる長さ」であるのに対し、健康寿命は「健康に生きる長さ」を示します。平均寿命と健康寿命の差は男性では約8～9年、女性では約11～12年といわれています。健康寿命の重要な構成要素として「動くこと」「歩くこと」があげられます。身体活動を継続させるには、骨が丈夫であることはひとつの条件です。

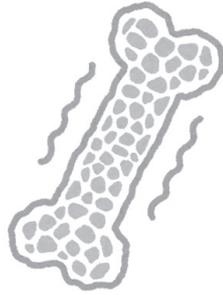
今回は身体活動に不可欠な「骨の健康」を看護師の立場からお伝

えできたらと思います。これからの毎日を元気に過ごすためにも「骨の健康」、見直してみませんか？

骨だけに、コツコツと骨折予防

クリニックほりかわ整形ではすでに起こってしまった骨折の治療だけでなく、骨折の予防にも取り組んでいます。骨折の原因に骨粗鬆症があげられます。骨粗鬆症、80歳以上の女性の約半数が当てはまると推測されています。もちろん女性だけでなく、男女とも50歳前後から骨は弱くなり始めていきます。骨粗鬆症が進行すると、転倒など小さい負荷でも骨折が起こりやすくなります。

骨粗鬆症であるかどうかは検査を行い、その進行度に合わせて医師は治療方針を決めています。骨粗鬆症



の治療薬が次々に登場し、患者さんの症状や進行度に応じて、選択肢が増えてきました。最近では骨密度増加が期待できる薬や、患者さんが継続しやすいように投与間隔に配慮したものもあります。

看護師は患者さんに合った治療が継続できるように、医師に生活スタイルや通院状況など報告、相談を行っています。薬物療法がスタートするときには、その薬の特徴や継続の必要性を説明しています。しかし骨粗鬆症といわれても、自覚症状がないために継続通院の必要性を感じず、治療を中断されてしまう方が少なからずいらっしゃいます。中断してしまうと骨の状態が元に戻ってしまい、いつ骨折してもおかしくないというリスクを再び抱えることになってしまいます。痛みがなくても定期的な受診、検査が必要です。



骨折が繰り返し起こっていない、検査結果の数字が良くなっているなど受診時に実感していただけるように、看護師も説明など行っていきます。

骨折予防の基本は薬物療法の継続と、日々の生活での「食事」「運動」「日光浴」の3つです。これらはコツコツ積み重ね、継続していくことが必要です。転倒は骨折に直結するものですが、多くの場合家の中で起こっています。ちょっとした段差、つまずきやすいものがある、薄暗く見えにくい場所など、生活環境も見直しましょう。

看護師は患者さんの希望されることを聞きながら、その方にあった方法を選択していただけるように日々の看護を行っています。通院継続の必要性があるのか、治療内容に疑問がある、聞いても大丈夫か、など疑問や確認したいことがありましたら、ぜひ看護師に声をかけてください。



ほりかわ歩こう会



行き先

栗東自然観察の森 ～春の訪れを感じて～

全国に10カ所ある都市近郊の森です。
紅梅・白梅、春の訪れを探しに行きましょう。

日時

令和8年2月23日(月・祝日)

集合場所

京都駅JR 琵琶湖線(2番線発)

京都駅JR 琵琶湖線 午前9時00分発、前から2両目に乗車(¥510)

※山科駅から乗車の場合、

午前9時06分発前から2両目に乗車(¥420)

コース

10km

JR京都駅wc(午前9時00分)

～JR草津駅(乗り換え午前9時21分/午前9時26分)

～JR手原駅wc(午前9時31分)～栗東自然観察の森wc

～昼食～栗東歴史民俗博物館wc～JR手原駅wc～JR草津駅～JR京都駅wc

※当日、コース変更の可能性がります。

※道のアップダウン度:★☆☆ 平坦な街なかを歩くコースです。

帰路

JR手原駅より

持ち物

水筒・弁当持参

参加費

100円

雨天中止

午前5時55分のNHKの天気予報で
当日の京都府南部の午前中雨の降る
確率が50%以上なら中止です。

問合せは
長谷川 電話
090-3031-7501 へ

歩こう会・山歩き会に参加者される皆様へ

- ◆感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。
- ◆参加者の皆様は、体調に十分気を付けて頂きご参加下さい。
- ◆なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。

ほりかわ山歩き会



行き先 愛宕山(924m)

日時 令和8年3月1日(第1日曜日)

集合場所 JR円町 8時30分集合

コース JR保津峡(¥200) ~9時10分水尾自治会バス(¥300)
~社務所裏道~水尾分レ~荒神峠~ツツジ尾根~JR保津峡

地形図 1/25,000「京都西北部」

距離 12km(標高差 900m)

費用 約1,000円+会費100円

持ち物 雨具(カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)
・弁当・コップ・懐中電灯etc

その他 9時10分発 水尾自治会バス(片道 ¥300)

事前申込み制
事務局 藤田
090-2046-8320

雨天中止
当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

〈健康会会員の方が参加対象です〉

2月の 行事予定

- 1日(日) 山歩き会「大文字山」
- 15日(日) 写真同好会
- 23日(月・祝) 歩こう会「栗東自然観察の森」

