



「願いは届け」

たなばた・バルーンリリース

去る7月3日(水)午後「たなばた・バルーンリリース」を行いました。このイベントは七夕の日に行われる観音橋(津市岩田川)からの笹流しに参加できない入院中の子どもたちのために、願いを風船にのせて届けようという趣旨のもと、平成21年より公益社団法人津青年会議所のご協力により実施している行事です。飛ばす風船は環境にやさしい素材でできており、最終的には生物分解され土に帰るそうです。コロナ禍により当院では5年ぶりの開催で、患者さんに書いてもらった短冊は観音橋で笹に飾っていただきました。

梅雨のさなかでお天気が心配されましたが、当日は雨も降らず、会場の教育研修棟前には小児科・整形外科・重症心身障がいの各病棟に入院しているお子さんと大人の方、付き添い・面会のご家族の方、小児科の先生や看護師さん、コメディカルスタッフなど50名ほどが集まってくださいました。手に手に色とりどりの風船をもって、カウントダウンにあわせて100個の風船を大空に飛ばすと、どの子どももみんな笑顔・笑顔で、見えなくなるまでずっと空を見上げていた子どもたちの姿がとても素敵でした。子どもたちの心に残る七夕イベントになったと思います。ご協力いただいた津青年会議所の皆様、ありがとうございました。

(療育指導室長
村松 順子)



糖尿病ワンポイントアドバイス No.1

～骨粗鬆症って何だろう?～

骨粗鬆症は、骨がもろくスカスカになり骨折しやすくなる病気です。患者数は1280万人(女性980万人、男性300万人)、70代の女性は3人に1人、80代の女性は2人に1人が骨粗鬆症だと言われています。骨粗鬆症により背骨の骨折(圧迫骨折)や股関節の骨折(大腿骨近位部骨折)が起こると歩行困難や寝たきりに繋がり、死亡率まで上昇してしまいます。

骨量は20歳ごろがピークで、加齢や閉経によるホルモン変化で骨量は低下します。体格、食生活の偏り、運動不足、日光浴不足、喫煙、過度なアルコール摂取などの生活習慣は骨量に大きく影響し、糖尿病、関節リウマチ、内分泌疾患やステロイド薬などは続発性骨粗鬆症の原因となります。成長期に過度なダイエットを

行くと十分な骨量に達せず、骨粗鬆症を発症しやすくなる恐れがあります。また、糖尿病の方は骨密度の数値が低くなくても骨折リスクが高く、骨質劣化の関与が考えられています。糖尿病の骨折リスクには糖尿病罹病期間、血糖コントロール、低血糖が関連しており、骨密度以外のリスク因子にも注意が必要です。

骨粗鬆症は進行に気が付きにくい病気ですが、定期的に検査を受けることで早期発見、早期治療ができます。予防、進行防止のためには薬だけでは不十分であり、栄養、睡眠をしっかりとって適度な運動(やりすぎは禁物)を心掛けましょう。

次回は骨粗鬆症 栄養編の予定です。

(糖尿病・内分泌内科 橋本 礼)