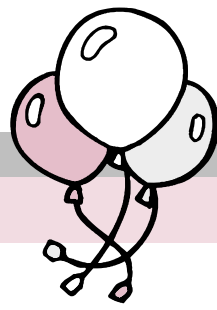




応援する人と顔合わせ



のびのび

みなさんの身近にこんな人はいませんか？

「津山ファミリー・サポート・センターをご利用ください」

急な残業で保育園に迎えに行けません。早朝出勤のときもあります

子育てが一段落しました。育児の応援をしたいのですが

子どもの塾やおけいごの送り迎えをしてほしいのですが

津山ファミリー・サポート・センターに入会してください！

1日のうちで空いた時間にボランティアをしたいのですが

引っ越してきたばかり。知り合いも友だちもいません

障害のある子の学校への送迎・下校後の援助をお願いしたいのですが

申込・問い合わせ先

津山ファミリー・サポート・センター 回 31

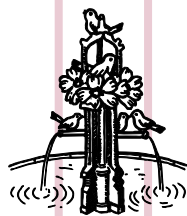
2533へ

応援する人に、お迎えに来てもらいました



骨密度について

健康の泉



115

今回の担当医師は、内田恭輔さんです。

問 骨密度とは何ですか？

答 骨は表面が骨膜で覆われ、表面近くは皮質骨、内側は海綿骨からできています。そして、それぞれコラーゲンに代表される有機成分と骨塩(骨ミネラル)と呼ばれる無機成分で構成されています。

骨量は正確には有機成分と無機成分を合わせた骨の量を

あらわします。現在の骨量測定法では骨塩量のみが測定されますが、特別な場合を除き骨の中の有機成分と無機成分の割合は一定とされているので、骨塩量のみ測定で十分な情報が得られるのです。骨密度は骨塩量(または骨量)

とほぼ同じ意味で使われていますが、骨塩量を骨面積で割

1月 すくすく わくわく 児童館

中央児童館 回 22-2099

14日(水) 午後1時30分～とんど

南児童館〔ワイワイ児童館〕 回 24-4400

14日(水) 午前10時30分～11時30分

.....親子で遊ぼう

対象：1・2歳児と保護者

15日(木) 午後2時～2時30分

.....絵本タイム

17日(土) 午前10時30分～午後1時30分

.....うどん作り

対象：小学生以上 定員：20人(予約要、

先着順) 参加費：100円 持ってくるもの：

どんぶり、はし、エプロン、お茶 募集期

間：12月20日(土)～

21日(水) 午前10時30分～11時30分

.....赤ちゃんあそび

対象：乳児(1歳未満)と保護者

31日(土) 午後1時30分～3時.....たこ

対象：小学生以上 定員：20人(予約要、

先着順) 参加費：50円 募集期間：12月20日

(土)～

休館日：12月29日(月)～1月5日(月)

12日(祝) 13日(火) 18日(日) 26日(月)

中央児童館はバリアフリー化工事のため、12月15日

(月)から平成16年1月31日(土)まで休館します

元気な子どもを育てるために

対象	月	日	場所	受付時間	料金
乳児健診 平成15年9月生まれ	1	13(火) 14(水)	市役所 東庁舎 健診室	午後 1:00 ~ 2:00	無料
1歳6か月児健診 平成14年6月生まれ	1	6(火) 7(水)			
3歳児健診 平成12年12月生まれ	1	20(火) 21(水)			

対象者に通知します

ポリオ予防接種

対象 生後3~90か月の子
(この間に6週間以上の間隔で2回飲みます)

日程

月日	受付時間	対象
1月27日(火)	午後 1:30 ~ 2:20	平成15年5月21日~6月30日生まれ
1月28日(水)		平成15年7月1日~8月10日生まれ
1月29日(木)		平成15年8月11日~9月20日生まれ
1月30日(金)		平成15年9月21日~10月20日生まれ

できるだけ指定日に受けてください

生後90か月未満でまだ受けていない子も、期間中に受けてください

ところ 市役所東庁舎1階 健診室 **料金** 無料

骨密度測定

骨粗しょう症予防のため、骨密度を測ってみませんか。

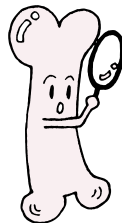
とき 1月15日(木)・16日(金)
午前9時~午後4時

ところ 市役所東庁舎1階 健診室

対象 20歳以上で市内在住の人

1月7日(水)までに予約してください

料金 無料



妊婦ぽんぽこ学級

元気な赤ちゃんを生み育てるため、妊娠や出産について学び、集まった仲間と友だちづくりをしませんか。

日時	会場	内容
1月22日(木) 13:30~15:30	市役所 東庁舎	うたのゆりかご ~子どもとの時間を大切に~
1月29日(木) 10:30~14:00	さん・さん	バランスのよい食事をとろう ~栄養士の話・調理実習~
2月5日(木) 13:30~15:30	市役所 東庁舎	歯を一生大切に ~歯科衛生士の話・ブラッシング指導~
2月12日(木) 13:30~15:30	津山市総合 福祉会館	お産に向かって準備しよう ~助産婦の話・呼吸法・妊婦体操~
2月19日(木) 13:30~15:30	市役所 東庁舎	赤ちゃんが生まれたよ ~もく浴・母と子のサービスについて~

対象 妊娠中の人 **参加費** 200円(材料代)
定員 20人(予約要、先着順)

「愛の献血」にご協力を

月日	場所	時間
12月20日(土)	ジャスコ津山店(河辺)	10:00~15:30
12月26日(金)	市役所本庁舎(山北)	10:00~11:30 12:30~15:00

市役所では成分献血もできます(予約要)

妊婦歯科検診

とき 1月18日(日)午前9時~正午

ところ 津山歯科医療センター(沼)

内容 歯科検診、ブラッシング指導、カリオスタット
(口中の状態を知る検査) 歯ここの染め出し(希望者)

定員 10人(予約要、先着順)

料金 無料

つたものを骨密度といいますが、**骨密度測定法の種類を教えてください。**

答 骨密度測定法には、デキサ(DXA)法、MD法、QCT法、超音波法などがあります。

デキサ法は(1)測定が正確(2)放射線を浴びる量が少ない(3)任意の領域が自由に測定できる(4)測定時間が比較的短いなど多くの利点があります。しかし、腰椎デキサ装置は器械が高額で導入している医療機関が少ないのが難点といえるでしょう。

ただし、最近では前腕骨などの末梢骨骨密度を短時間で測定できる装置が普及してきています。

MD法は手の骨をX線撮影し、コンピュータが手の骨量を割り出すという方法、QCT法はCT装置を用いて脊椎などの骨量を測る方法です。また、超音波法はまったく放射線を浴びる危険がなく、一番安全な骨密度測定法といえます。ただし、簡単な検診には最適ですが、詳しい診断には向きません。

何が分かりますか?

答 骨粗しょう症の診断に用いられます。若年成人の骨密度の平均値(YAM)を基準として骨密度を評価し、正常

骨量減少(YAM80パーセント未満70パーセント以上)、骨粗しょう症(YAM70パーセント未満)と診断されます。ただし、骨密度測定はあくまで目安と考え、骨量が低いという結果が出たらきちんと医療機関で検査を受けることが大切です。一般にはデキサ装置(末梢骨用も含む)を備えた整形外科に相談されるのがよいでしょう。

骨密度測定は何歳くらいから受ければよいですか?

答 自分の骨量が高いか低いかを知り、必要な対策を早めか立てるためには、骨密度測定もなるべく若いうちに一度受けてみるとういのは確かでしょう。40歳代になったら、更年期を迎える前にぜひ検診を受けておきたいものです。

骨密度測定は、どのくらいの間隔で受ければよいのでしょうか?

答 適切な検査の間隔は、年齢やその人の状態によっても異なりますが、薬物治療を開始して間もなくの場合は6か月ごとに、変化の早い閉経後10年以内なら1年間隔、それ以外の年代なら2年間隔で検査すればよいでしょう。治療の効果を診るためにも、デキサ法によって骨密度測定を行います。