

# 転ばぬ先のビタミンD

府中市の人口は、2060年には1万8千人まで減少し、90代が最も多くなる超高齢社会が予想されています。どうすれば高齢者の方たちが元気でいることができるでしょうか。

長野県にとってもいい例があります。人口3000人の過疎の村、小川村では70代、80代の方たちが年間650万個の「おやき」を作り、年商8億円を稼ぎ出しています。皆さんご高齢でも大変お元気です。何より大切なことは生きがいを持つことです。

## 意外な部分の骨折に注意！

しかし、いかに心が健全でも、寝たきりになっては元も子もありません。「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」というではありませんか。

寝たきりの大きな原因として、致命的な大腿骨近位部（足の付け根）の骨折があります。この骨折には大部分が背骨の骨折も合併しています。つまり、足の付け根の骨折が起こる前に、実は背骨の骨折が起こって

いるのです。

ということとは、背骨の骨折を探すが、足の付け根の骨折を防ぐ第一歩です。

ただ、背骨の骨折をしても3分の2の人には痛みがありません。そのため骨折しても気付かない人が多いのです。ただ一般の人でも分かるよい指標があります。それは身長です。時々測って2cm以上縮んでいたら骨折があると考えてください。

## 転倒防止はビタミンD！

骨折は転倒によって起こることが多いのですが、これを防ぐのが、ビタミンDです。その摂取は、40%も転倒を防止すると言われています。まさに転ばぬ先の杖ならぬビタミンDですね。

筋肉内にはビタミンDの受容体があり、これが筋肉や神経に作用し、筋力やバランス感覚を保つように働きます。ビタミンDは日光によって活性化されるので、週2回以上日光を浴びることを心掛けてください。  
文責 住井内科 住井賢吾

夜間・救急医療機関	内容		医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 ☎082-505-1399	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで) 毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療 救急医療相談	小泉病院(三原市小泉町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎0848-66-3355 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間	
	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)	
全般	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域 ☎0120-16-9901	毎日24時間	

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

2月	府中・新市地区の休日当番医				上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科	
7日(日)	中川整形外科医院 (中須町) ☎52-3033	森信内科医院 (広谷町) ☎45-4041	佐野内科医院 (鵜飼町) ☎45-5310	三玉医院 (上下町上下) ☎62-3311		
11日(木)	なんば医院 (土生町) ☎43-6336	川崎内科医院 (高木町) ☎44-6001	谷医院 (府川町) ☎45-1188	府中北市民病院 (上下町上下) ☎62-2211		
14日(日)	寺岡記念病院 (福山市新市町) ☎52-3140	池田医院 (福山市新市町) ☎51-2098	渡辺内科医院 (府川町) ☎45-8637	府中北市民病院 (上下町上下) ☎62-2211		
21日(日)	せおクリニック (栗柄町) ☎40-0246	新市ときながクリニック (福山市新市町) ☎51-5007	府中市民病院 (鵜飼町) ☎45-3300	府中北市民病院 (上下町上下) ☎62-2211		
28日(日)	有地医院 (府中町) ☎41-3670	寺岡記念病院 (福山市新市町) ☎52-3140	北川クリニック (元町) ☎45-4572	府中北市民病院 (上下町上下) ☎62-2211		

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。