

## 骨密度検査を受けましたか？

### ◆骨密度の低下に注意しましょう

骨密度は、20歳代をピークに40歳代半ばまではほぼ一定を維持しますが、50歳前後から低下していきます。原因としては、加齢により腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをつくる働きが弱くなるなどの理由があります。若い頃よりも食量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係します。

骨密度が低下すると骨に「**鬆**」が入ってもろくなり、骨折などの原因となります。これが**骨粗鬆症**です。骨粗鬆症が進行すると慢性腰痛に悩まされたり、背中が曲がったりして生活に支障をきたすなどの問題も発生します。腰椎や大腿骨の骨折など、大きな骨折では寝たきりになってしまう場合もあります。そのため、自分が骨粗鬆症であるかを把握するためにも骨密度検査は重要です。

### ◆検査は市民病院へ

当院が導入している骨密度測定装置は、寝台の上に仰向けに横たわり検査を行います。寝台は低反発マットでできており、腰痛のある人にも少ない負担

で検査を受けていただけます。放射線を用いて検査を行います。一般的な胸部レントゲンの約5分の1程度の少ない被ばく量で検査が行えます。一般的に骨折の起こりやすい腰椎と大腿骨の2カ所で測定を行い、検査は約5分で終了します。検査結果は全て保存され、定期的に検査



▲骨密度測定装置

を受けていただくことで骨粗鬆症の進み具合がわかり、治療の開始時期の決定や治療効果の評価に有用です。検査を希望する人は、かかりつけの医師に依頼して骨密度検査の予約を当院へお願いします。当院へ依頼いただいた場合、骨密度検査を行った当日に結果をお渡しします。

(上野総合市民病院 放射線技術課 西田 真知)



昨日よりも  
健康に。  
カラダの話

を受けていただくことで骨粗鬆症の進み具合がわかり、治療の開始時期の決定や治療効果の評価に有用です。

検査を希望する人は、かかりつけの医師に依頼して骨密度検査の予約を当院へお願いします。

当院へ依頼いただいた場合、骨密度検査を行った当日に結果をお渡しします。

### ◆伊賀北部地区にお住まいの皆さんへ

## 家庭ごみを出すときのお願い

【問い合わせ】 廃棄物対策課  
☎ 20-1050 FAX 20-2575  
✉ haikibutsu@city.iga.lg.jp

### ◆ごみの出し方のお願い

同じ日に複数の分別種別のごみを集積場に出すときは、種別ごとに分けて置いてください。種別の違うごみが混ざると、収集のときに取り忘れの原因になります。

45ℓ袋に入らない大きなごみは「粗大ごみ」として有料での収集や直接さくらリサイクルセンター(☎ 20-9272)に持ち込んでください。

### ◆ごみの分別のお願い

#### ○容器包装プラスチック

～汚れているものは可燃ごみへ～

汚れていてリサイクルできないものや容器包装でないものが多く混入しています。食べかすや油分のとれないものは可燃ごみとして出してください。

～リサイクル対象の再確認を～

洗濯ばさみやハンガーなどは容器包装プラスチックではありません。

リサイクル対象かどうかの判断は、プラ



マークの有無や、資源・ごみ分別ガイドブックを確認してください。

#### ○ペットボトル

～キャップ・ラベルをはずす～

ペットボトルのラベルがついたままの状態を出されているものが多数あります。

ペットボトルは、キャップやラベルをはずし、本体の中を軽く水洗いして、集積場のペットボトル回収容器にそのまま入れてください。

はずしたキャップやラベルは、容器包装プラスチックの日に出してください。

#### ○硬プラ・革製品類

～金属を含むものは金属類へ～

ごみを砕く機械が損傷するため、おもちゃや電気製品などで一部でも金属を含むものは、金属類の日に出してください。

ルールを守って、分別収集にご協力をお願いします。

## 介護相談員だより



### 「気持ちに寄り添って」

介護相談員は毎月、市内にある29の介護施設などを訪問し、利用者や施設職員などから日頃の施設での過ごし方やできごとなどを聞きます。利用者からは、喜びの声を聞くことも多くあります。

訪問時に利用者が嬉しそうに話してくれた内容は職員の心遣いでした。「ちょっと外へ行きたいわ」となげなく言った一言を職員が聞き逃さず「外へ行きましょう」と声をかけ車いすを押し、敷地内を一周してくれたそうです。忙しい業務の中でも利用者の気持ちを受け止め、実現してくれる職員の心遣いを喜ばれていました。

職員の柔らかい声かけや心遣いが利用者の安心に繋がります。日々の努力が利用者の安全や喜びに繋がることで、施設が居心地のよい暮らしの場所になっていくと思います。

私たち介護相談員も、利用者・施設職員と信頼関係が築けるよう利用者の気持ちに寄り添い、意見交換を重ねていきたいです。

**【問い合わせ】** 介護高齢福祉課  
☎ 26-3939 FAX 26-3950

## 伊賀線だより



### ギャラリー列車 「伊賀上野・城下町のおひなさん」

伊賀鉄道では、「伊賀上野・城下町のおひなさん」の期間中、ギャラリー列車を活用した「おひなさん列車」を運行します。

車内に市内の幼稚園児が描いたおひなさんの絵を展示しますので、ぜひ伊賀線にご乗車いただき、ご覧ください。

**【運行期間】** 2月21日(木)～3月13日(火)

**【運行列車】** 忍者ラッピング車両(ブルー)

※運行時刻などは上野市駅(☎21-3231)にご確認ください。

※車両の調整などにより、運行できなくなる場合があります。

※「伊賀上野・城下町のおひなさん」について、詳しくは9ページをご覧ください。

### 【問い合わせ】

○ギャラリー列車に関すること

交通政策課 ☎22-9663 FAX 22-9694

○伊賀上野・城下町のおひなさんに関すること

観光戦略課 ☎22-9670 FAX 22-9695

## 明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

### す と つ ぶ ざ STOP THE DV (ドメスティック・バイオレンス) ～子ども未来課～

DVとは、「配偶者や恋人など親密な関係にある、いわゆるパートナー、またはパートナーであった人から振るわれる暴力」という意味ですが、DVに関する相談件数は年々増加しています。

日頃の相談を振り返ると、被害を受けた人の多くは「殴られたりするの自分自身に理由がある」「これぐらいの傷やあざは大丈夫」と話されます。被害を受けた自分が悪い、相手は悪くないと思込んでしまう原因は暴力によって相手を従わせることで、知らず知らずの間に支配関係が成立し常態化してしまうからだと考えられます。

また、DVの相談の中で置きざりにされがちなのが子どものことです。親が子どもの目の前で配偶者や親族などに暴力を振るう、夫婦の争いに子どもを巻き込むなどの面前DV(児童への心理的虐待)が近年増加しています。直接、子どもに対して身体的な危害を与えるわけではないので、周囲の人には気

づかれにくいという特徴があります。子どもの面前でのDVにより、子どもの元気が急になくなったり、対人関係でのトラブルが増えて、学校へ行きにくくなるなど、子どもに悪影響が現れることが少なくありません。こういった場合には、親や周りの大人たちが子どもの変化に気づいてあげる必要があります。パートナー間だけの問題と捉えがちなDVですが、時には子どもの成長にも大きな影響を及ぼすことを忘れてはいけません。

DVの被害者になっても加害者になっても、時として取り返しのつかない結果を招くことがあります。パートナー同士が心にゆとりを持ち、感情をコントロールし共に寄り添い、互いに人として尊敬し合うことが大切なのではないでしょうか。また、身近な人がちょっとした声かけをしていくこともDVをなくすために大事なこともかもしれませんね。

■ご意見などは人権政策課 ☎22-9683 FAX 22-9684 ✉jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ