

カラダのこと
おしえて!

せきついつたい 骨粗しょう症性脊椎椎体骨折を予防しよう

背骨を構成する各椎骨のうち、前方で体重を支えているブロック状の部分を「椎体」と言い、骨密度が低下して骨粗しょう症になると少しの力で骨折しやすくなります。椎体骨折は、「圧迫骨折」ともいわれ、尻もちをついたり、物を持ち上げたりすることで、体重による圧迫力が加わって椎体が潰れ、背中や腰に痛みが生じて動けなくなります。骨粗しょう症が原因で、体重を支えているだけで骨折してしまうという場合もあります。

治療方法

椎体骨折が見つかったら、2週間程度ベッドで安静にし、その後にコルセットを付けて歩く練習などを行います。骨折部が不安定で治りにくい場合や、骨折部が後方の神経を圧迫して、足のしびれや運動麻痺が生じる危険がある場合は、手術が行われることもあります。

姿勢が原因になることも

この骨折は、背中を丸めて前かがみになると起こりやすく、痛みも悪化しやすいとされています。そ

れを防ぐためには、背中を真っすぐ保った状態で生活することが大切です。例えば、物を持ち上げる時は、脚を伸ばしたまま行うのではなく、脚を曲げ体全体を使うなど、まずは動作そのものを見直してみましょう。

日頃の姿勢・動作に気をつけて、前かがみになりにくい体をつくりましょう。



気になった時は整形外科へ

背中が丸くなり、若い頃より身長が低く（目安は25歳の時と比べて身長が4cm以上縮む）なったり、腰が痛む場合は整形外科を受診しましょう。その際、骨粗しょう症、新規骨折の有無を確認するため、レントゲン写真、骨密度検査、MRI 検査を受けると良いでしょう。

（上野総合市民病院 理学療法士 猪田 茂生）



若者会議メンバーの岩野です。今回はケーブルテレビの行政情報番組「ウィークリー伊賀市」で今月から放送する伊賀市若者会議の番組「IGAwaka」について紹介します。

伊賀市若者会議は、現在 19 歳から 30 歳代のメンバー 51 人が伊賀市を元気にするための活動を行っています。SNS を中心に活動情報を届けていますが、まだまだ市民の皆さんに知っていただけないと感じています。

そこで、「もっと私たちのことを知ってもらいたい!」という想いから、テレビで番組をお届けすることになりました。広報紙では伝えきれない若者会議の活動情報を、メンバーが出演し皆さんにお伝えしていきたいと思います。第 1 回は 12 月 14 日(月)～20 日(日)に放送します。

市公式 YouTube「忍州市チャンネル」でもご覧いただけますので、ぜひチェックしてください。



活動の様子は、常に動画で撮影しています。皆さんに紹介できる日を楽しみにしています。

【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9623 FAX 22-9672

✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp



動画はこちら

1月の無料相談

暮らしのいろいろな問題と悩みごとについて相談をお受けします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



相談内容	開催日	時 間	場 所	問い合わせ／備考	電 話
法律相談 ※予約制 *市職員（弁護士）が相談に応じます。 （初めての人優先）	14 日(木)	13:00 ～ 16:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 1/7 8:30～受付 ※先着 6人	22-9638
	26 日(火)		青山福祉センター相談室	青山支所住民福祉課 1/19 8:30～受付 ※先着 6人	52-3227
女性法律相談（離婚・親権など） ※予約制	13 日(水)	13:00 ～ 16:00	ハイトピア伊賀 4階相談室	人権政策課 ※受付期間（12/22～1/8） ※先着 4人	22-9632
行政相談（行政相談委員） *行政に関わる日常の困りごとをお伺いします。	13 日(水)	13:30 ～ 16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課	22-9638
人権相談 （人権擁護委員）	21 日(木)	13:30 ～ 16:00	ハイトピア伊賀 4階相談室 3	人権政策課	22-9683
司法書士相談（登記・相続・借金問題など） ※予約制	27 日(水)	13:00 ～ 16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期間（12/24～1/25） ※先着 5人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	8 日(金)	13:30 ～ 15:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期限（1/6） ※先着 4人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	6 日(水)	10:00 ～ 15:00	ハイトピア伊賀 3階	津年金事務所	059-228-9112
	15 日(金)			津年金事務所	
緑（園芸）の相談	12 日(火)	13:30 ～ 16:00	本庁舎玄関ロビー	都市計画課	22-9731
外国人のための 行政書士相談 ※予約制	7 日(木)	13:30 ～ 16:00	多文化共生センター	市民生活課 ※受付期限（1/4） ※先着 4人	22-9702
こころの健康相談 ※予約制	27 日(水)	14:00 ～ 17:00	三重県伊賀庁舎 1階	伊賀保健所	24-8076
健康相談	22 日(金)	10:00 ～ 11:00	ハイトピア伊賀 4階健康ステーション	健康推進課	22-9653
高齢者の就業相談	7 日(木)	13:30 ～ 15:00	青山文化センター	シルバー人材センター	24-5800
	14 日(木) ※予約制	13:30 ～ 15:00	伊賀市シルバーワークプラザ		
経営相談	8 日(金)	10:00 ～ 16:00	本庁舎 3階会議室 301	三重県産業支援センター	059-228-3326

常時開設相談

※相談時間などはお問い合わせください。

相談内容	問い合わせ	電 話	相談内容	問い合わせ	電 話
消費生活相談	市民生活課	22-9626	障がい者の総合相談	障がい者相談支援センター	26-7725
高齢者の総合相談	地域包括支援センター	26-1521	ふれあい相談（教育相談）	教育研究センター	21-8839
女性相談 ※予約優先	こども未来課	22-9609	青少年相談	青少年センター	24-3251
家庭児童相談 ※予約優先			若者の就労相談 ※予約優先	いが若者サポートステーション	22-0039
母子・父子自立相談 ※予約優先			雇用・労働相談	商工労働課	22-9669
こどもの発達相談			生活にお困りの方の相談	生活支援課	22-9650
	こども発達支援センター	22-9627	人権相談	人権政策課	22-9683