

みなさんも一緒に考えてみませんか？ 男女共同参画

みなさんは「男女共同参画」という言葉を知っていますか？男女共同参画とは、「男女がお互い尊重し合い、社会のあらゆる分野で性別に関わらず個性と能力を十分に発揮し、喜びや責任を分かち合うこと」です。町では、「日野町男女共同参画推進条例」で定める基本理念のもとに、「日野町男女共同参画プラン」を定めています。すべての人にとって、心豊かで、活力のある男女共同参画社会の実現を目指しましょう。

《基本理念》

- 男女の個人としての尊厳が重んじられること、男女が性別による差別的な取扱いを受けないこと、男女が社会のあらゆる分野においてそれぞれの個性及び能力を発揮する機会が確保されることその他男女の人権が尊重されること。
- 性別による固定的な役割分担を反映した社会の制度及び慣行が、男女の社会における活動の自由な選択を阻害することのないよう配慮されること。
- 男女が、社会の対等な構成員として、町の施策又は事業者若しくは各種団体における方針の立案及び決定に際して、共同して参画する機会が確保されること。
- 男女が、相互の協力と社会の支援のもとに、子育て、家族の介護その他の家庭生活における活動を円滑に行うことができること。
- 男女が、互いの性について理解を深め、妊娠及び出産に関し、双方の意思を尊重するとともに、生涯にわたり健康な生活を営むことができること。
- 男女の社会における活動の不均衡を是正し、職場、地域その他のあらゆる分野において女性の活躍を推進すること。
- セクシュアル・ハラスメント及びドメスティック・バイオレンスをはじめあらゆるハラスメントが人権侵害であることを認識し、その根絶を目指すこと。

《男女共同参画プラン期間》 令和5年度から令和9年度までの5年間

《男女共同参画プラン体系》

本プランは、3つの基本目標と6つの重点目標を設け、男女共同参画の推進を図ります。



基本目標	重点目標
① 誰もが活躍できる環境づくり	働く場における女性の活躍推進
	地域・社会活動における女性の活躍推進
② 安心・安全に暮らせる社会づくり	生涯を通じた健康支援
	誰もが安心して暮らせる環境整備
	あらゆる暴力の根絶
③ 男女共同参画社会の実現に向けた基盤づくり	男女共同参画の理解促進と未来の人材育成

【問合せ先】 役場企画政策課（電話 72-0332）

骨の貯金通帳 コツコツ (骨 骨) 貯めていますか？

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

骨を丈夫に保つには？
「食事・運動・薬」3つの柱

前回、骨折の原因として「骨粗しょう症」が大きな役割を果たしているというお話をしました。今回は治療について、詳しくお話します。

「大人になったら、骨はずっと変わらない」—そう思っている方も多いのではないのでしょうか。でも実は、私たちの骨は毎日少しずつ壊されていて、それと同時に新しく作り直されています。そう、骨はいつも「メンテナンス中」なんです。この壊す働きと作る働きがうまくバランスを取っている間は、骨は強く健康を保てます。ところが、年齢を

重ねるとこのバランスが崩れやすくなってきます。壊すスピードはそのままでも、作る力が弱まってしまいうために、骨の中身がスカスカになってしまいうのです。

では、骨を丈夫に保つにはどうしたらいいのでしょうか？その鍵となるのが、「食事」「運動」「薬」この3つの柱です。

まずは食事から。骨の主成分であるカルシウムは、しっかりと毎日取りたい栄養素です。牛乳やチーズ、小魚、小松菜や豆腐など、身近な食材にたくさん含まれています。カルシウムを骨に届けるためにはビタミンDも欠かせません。サケやイワシ、サンマなどの魚や、干しいたけ、きくらげなどのきのこ類は、ビタミンDが豊富な食品です。また、日光を浴びることで、体内でもビタミンDが作られます。実は、ビタミンDは皮膚で合成されたあと、肝臓や腎臓を経て、骨に働く「活性型」ビタミンDへと変化します。ちなみに、産業革命の時代のロンドンでは、工場からのスモッグで日光がさえぎら

れ、多くの子どもたちがくる病（骨がやわらかくなる病気）になったという記録もあります。

そしてもう一つの大事な栄養素がビタミンK。納豆やモロヘイヤ、小松菜、ほうれん草、チーズなどに多く含まれ、骨の中のタンパク質を活性化させて、骨をしっかりと作る手助けをします。ただし、ワーファリンという血液をさらさらにするお薬を飲んでいる方は、ビタミンKの摂取に注意が必要なので、主治医に相談してから取り入れてください。

次に、運動です。骨は、動かすことで刺激を受けて丈夫になります。ウォーキングやラジオ体操、片足立ち、軽い筋トレなど、毎日できることをコツコツ続けることが、骨を育てる大きな力になります。運動によって筋肉も鍛えられるため、転倒予防にもつながるといううれしいダブル効果があります。

そして最後は薬による治療です。薬には、大きく分けて2つの働きをするものがあります。ひとつは、骨

を壊す働きを抑える薬。たとえば「ビスホスホネート」や「デノスマブ」がこのタイプです。もうひとつは、骨を作る力を高める薬。こちらには「副甲状腺ホルモン製剤」や「ロモソズマブ」などがあります。さらに、補助的に使われるカルシウム製剤やビタミンD製剤もあります。

注意していただきたいのは、市販のサプリメントを自己判断で内服することで、血液中のカルシウム濃度を測らずにこれらを飲み続けると、高カルシウム血症になり、腎臓や意識に悪影響を及ぼすこともあります。必ず医師に相談の上、必要であれば処方薬として使用し、定期的に血液検査を受けるようにしましょう。

骨の健康は、私たちの未来の元気を支える基盤です。「今は大丈夫」と思っている、年齢とともに骨は静かに弱っていきます。だからこそ、若いうちから「骨貯金」を始めることが大切です。毎日コツコツ（骨骨）貯めていきましょ。数年後、10年後の自分にきっと感謝されるはずですよ。