

## 第1回 骨粗しょう症の予防と治療 (全9回)

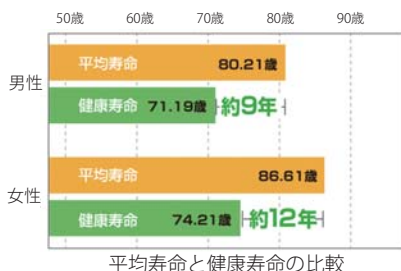


今回から、先月号まで紹介していた「がん診療」の他にも当院で行っている「質の高い診療」や、高いレベルの看護を实践するスペシャリスト「認定看護師」を紹介します。

第1回は、整形外科から骨粗しょう症について解説します。

青森県の高齢化率（65歳以上の割合）は全国平均よりも高く、令和22（2040）年には41%になるといわれています。

また、平成28年における健康寿命（元気で日常生活に制限がない期間）は男性が72歳、女性が75歳であり、現在、平均寿命は男性が81歳、女性が87歳であることから、支援や介護を必要とする期間が男性で9年、女性で12年もあることとなります。



支援や介護が必要となる要因として転倒による骨折が多いため、骨を強くし骨粗しょう症を予防することが重要です。

骨粗しょう症の原因には、喫煙、飲酒、筋力の低下、カルシウムやビタミンD、ビタミンKの不足、腎不全、糖尿病などが挙げられます。検査方法は、骨密度検査、血液検査などがあり、治療方法として薬物療法、運動療法、食事療法などがあります。

当院では、平成30年から骨粗しょう症マネージャー（薬剤師、看護師、理学療法士他）とともに、骨粗しょう症外来を開始し、検診、定期検査（骨密度、採血、体成分分析）、薬物治療、かかりつけ医への紹介を行っています。



整形外科 骨粗しょう症外来 診察の様子

骨粗しょう症の治療は、薬物療法のみでは限界があり、骨粗しょう症になる前からの運動療法、食事療法が大切です。特に運動については、当院職員とその家族を対象とした運動習慣アンケート調査（平成31年3月実施）の結果、運動習慣がある人の割合が40代で最も低くなる傾向でした。

骨粗しょう症予防、寝たきりの予防のために、40代からの適切な強度の運動（体力、性別、運動経験、健康状態などの身体条件に合った運動）を行っていただきたいと思ひます。

（文責 中央病院 整形外科 板橋 泰斗<sup>たいと</sup>）

### あなたの街の

## 法律相談

～第51回～



市民の皆さんの身近な事柄を取り上げ、法律の面から弁護士が解説します。今回は「**自筆証書遺言の改正**」についてです。

問 まちづくり支援課 ☎ 6777

**Q** 民法の改正で自筆証書遺言についてのルールが変わったと聞きました。どのように変わったのですか。

**A** これまでは、遺産目録を含めた遺言書の全てを自書（遺言を遺す人が手書き）する必要がありました。改正法では、遺言書本文については自書することが必要ですが、遺産目録については、パソコンで作成することや、不動産については登記事項証明書、預貯金

については通帳の写しを遺産目録として添付することが可能になりました。なお、自書でない遺産目録のページごとに署名と押印が必要となりますので、お忘れなく。

**Q** 自筆証書遺言の場合、どこに保管するかが悩ましいのですが、国で保管する制度ができたと聞きました。どこで保管してくれるのですか。

**A** 法務局で自筆証書遺言を保管する制度ができ、令和2年7月10日から始まっています。遺言者の住所地、もしくは本籍地、または遺言者が保有する不動産の所在地を管轄する法務局に対し、保管の申請をすることができます。

**Q** 自筆証書遺言の保管は有料ですか。また、申請は代理人でもできますか。

**A** 保管の申請手数料は、一件につき3,900円です。申請は本

人が窓口へ出向いて行う必要があり、代理人による申請は認められていません。

**Q** 自筆証書遺言の保管制度を利用することのメリットはありますか。

**A** 自筆証書遺言は、遺言書の紛失、相続人による破棄、隠匿、改ざんなどのさまざまなリスクがあります。保管制度を利用することで、こうしたリスクを回避することが可能になると思われます。

また、自筆証書遺言は、遺言者の死後に家庭裁判所で検認手続を行う必要がありますが、保管制度を利用している場合には、検認手続が不要となります。

保管制度の詳しい内容については、法務省のウェブサイトや、お近くの法務局へお問い合わせください。

（文責 弁護士 鈴木 陽大<sup>あきひろ</sup>）  
いずみ法律事務所 ☎ 6558