

# 健康 よもやま話



清水 明

大雪の毎日である。30センチを超える積雪は6年ぶりだ。クリニックでは駐車場の除雪に追われる毎日で、もう雪を見るのも嫌になってきた。特に今年は、氷点下を記録するよくな寒い日が多いようだ。

「きんかんまなま」。金沢弁で道路がツルツルに凍った状態のことをそう言う。他県から来た私は、なんか美味し<sup>い</sup>食べ物かと思ったものだ。そのような凍結した日には、転倒による外傷の患者さんが増える。滑って手をついて起<sup>こ</sup>る手関節周囲の骨折、捻挫<sup>（ねんそく）</sup>。尻もちをついて脊椎の圧迫骨

## 凍った道で、けがを防ぐ

折。足をひねって起<sup>こ</sup>る足関節捻挫、骨折などが多い。

冬は防寒のため服を着込むことが多くなり、また寒さで体が縮まりこむので、凍結で滑った時の体の反応が鈍<sup>（鈍）</sup>くなりがちである。さらに高齢者では、骨粗しょう症による骨の脆弱<sup>（ぜいじやく）</sup>さ、足腰の筋力不足がそれに拍車をかける。

怪我<sup>（けが）</sup>をしないために、まずは転倒の予防である。雪が降ってからは、散歩する機会も減るので、日頃からの運動が大切だろう。また重ね着は身動きが悪くなる。薄くても保温力のある素材の下着を利用するのも良いだろう。骨粗しょう症の予防や治療も大切だ。まずは骨粗しょう症なのか調べてみる。弱い方は食生活や治療によって骨を丈夫にすることが大切である。

（北國ドクタークラブ会員、いしづるクリニック院長〓金沢市）