

ピティナ・ピアノコンペティション  
全国大会B級で銅賞を受賞

# ピアノでたくさんの 人を笑顔に

みどり台小学校4年  
かみまさよりよ  
**上政頼 陽生**さん



8月開催の第49回ピティナ・ピアノコンペティション地区本選で第1位を獲得し、全国大会B級では銅賞に輝く。第44回毎日こどもピアノコンクール（札幌開催）では金賞を受賞するなど、受賞歴多数。観葉植物の観察が日課。

みなさんの活躍  
紹介します

# 窓

「ピアノを始めたきつかけを聞かせてください。」  
3歳から音楽教室に通い、リズムクを習っていました。そこで年中のときにピアノに触れて「楽しい、やってみよう」と思い、個人レッスンを受けるようになりました。3年生になってからは、木村真由美先生のピアノ教室（岩見沢市）に通い、レッスンを受けています。  
——先日のコンクール（ピティナ）での演奏を振り返っていかがですか。  
コンクールでは、練習してきた演奏ができました。いつもどおりか、それ以上のものを発揮できたと思いますが、金賞ではなかったの少し悔しい気持ちもあります。ただ、先生からも「本番の演奏は楽しそうに演奏していてよかった」と言われて嬉しかったです。  
——次の目標を聞かせてもらえますか。

来年の同じコンクールで、金賞を取りたいです。来年は5年生になるので、クラスもB級からC級に上がります。C級は曲目もつと難しくなりますが、これまで出場したコンクールで新しい賞や去年よりも良い賞をもらえることも増えてきたので、日々、成長できていると自分でも感じています。だから来年こそは、金賞を取りたいです。  
——普段、どのくらいピアノを練習しますか。  
学校がある日は2〜3時間、ない日は4〜5時間くらいです。ピアノをやめたいと思ったことは今まで一度もないです。ピアノを楽しみながら、本番でものびのびと演奏できることは、僕の強みだと思います。  
——ピアノ以外では、どんなことをして過ごしていますか。  
宿題や読書のほか、土日には千歳ラグビースクールに通っています。最近ではピアノの都合で行けない日もありますが、頑張つて続けて、スポーツとピアノを両立したいと思っています。  
——最後に、将来の夢を聞かせてください。

将来は、医師になりたいです。ピアノと医師は相性がよいと言われているので、ピアニストとして活躍している医師もたくさんいます。僕も将来は小児科の先生になって、たくさんの人を笑顔にできるピアニストになりたいです。



大会の  
動画は  
こちら  
全国  
演奏  
大会

## 第36回

今回は、骨粗鬆症の治療についてご説明します。治療の基本は「生活習慣の見直し」と「薬による治療」です。  
適度な運動（ウォーキングや筋力トレーニング）は、骨に刺激を与えて骨の強さを保つのに効果的です。食事では、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素を意識して摂ることが勧められています。特にビタミンDは日光を浴びることで体内でも合成され、骨の健康維持に役立ちます。  
薬物治療にはいくつかのタイプがあります。骨を壊す働きを抑える「骨吸収抑制薬（ビスホスホネート製剤など）」、骨を作る力を高める「骨形成促進薬（副甲状腺ホルモン製剤など）」、そしてその

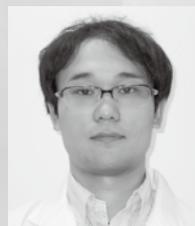
両方の作用を併せ持つ薬もあります。多くの場合、骨粗鬆症は破骨細胞（骨を壊す細胞）の働きが相対的に強くなり、骨が徐々にもろくなっています。年齢、骨折歴、合併症などを考慮しながら、患者さんに合った薬を選びます。  
骨粗鬆症の予防も重要です。骨密度が下がり始めてからでは、気づかぬうちに進行してしまうこともあるため、早めの検診が勧められています。さらに最近では、思春期から若年期の間に「骨量のピーク（最大骨量）」をしっかりと蓄えておくことが、生涯の骨折リスクを下げるうえでとても重要と考えられています。若い世代にも骨を育てる意識が求められます。

## 先生、教えて!



市立千歳市民病院 地域医療連携課  
☎(24)3000 内線 8138

## 「骨粗鬆症」について②



市立千歳市民病院  
整形外科 医師 黒川 敬文