

## 骨粗鬆症について理解を深めましょう

高齢者が骨折(特に背骨、足の骨折)すると、痛みのために体は不自由となりベッド上でつらい日々を過ごすこととなります。ケガをするまで元気であった高齢者が、急に動けなくなると、身の回りのことを他人任せとなり、生活への意欲が低下していきます。その結果、認知の低下(ボケ症状)が始まり、経過によっては「寝たきり」になることも考えられます。ある調査では、総人口の10%の約1300万人、予備軍を含めると約2000万人が骨粗鬆症といわれています。また「寝たきり老人」の約20%は骨折がきっかけとなっているため、骨折を起こさないよう普段の生活から見直していきましょう。

### ●高齢者の骨折の特徴

比較的小さな外傷による場合が多くあります。家の中の布団や敷居につまずいて転ぶ、階段を踏み外すなど、ごく軽いケガがもとで骨折することがほとんどです。高齢者の半数以上が骨粗鬆症という病気、つまり、全身の骨が粗く、鬆(す)が入ってもろく、スカスカになった状態で、骨折しやすくなっていること、次に、日常生活動作がゆっくりとなり、ちょっとした不注意で転んだ時でも、反射神経や運動機能が低下するため上手に反応できず骨折してしまうことが多くなっていきます。

例え平均寿命が延びたとしても、骨折のリスクを抱えていると、健康寿命が短くなり、自立した生活がおくれなくなってしまう可能性もあるため、骨折しないための工夫がより重要となっていきます。

### ●骨粗鬆症とはどんな病気でしょう

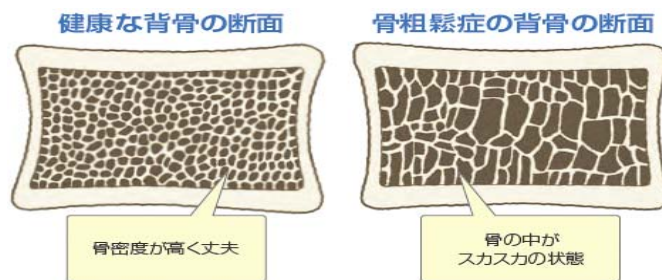
初期には自覚症状が現れにくい病気です。**骨量(骨密度)が減り、骨がもろくなっても痛みがないまま、静かに進行することが多く、自覚症状があっても単なる老化現象として軽く考え、治療に結びつかない傾向があります。**

進行期には、背中や腰の痛み、腰痛、背中や腰の曲がり、身長縮みの縮み、骨折などの症状が現れます。

骨粗鬆症は早期にリスクを知り、対策することで予防、管理が可能な病気です。

### ●特に女性は注意しましょう

**女性の100%近くが骨粗鬆症**になります。女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、閉経によって分泌量が減少していきます。エストロゲンは、骨にカルシウムを蓄える「骨形成」を促すとともに、骨からカルシウムが溶け出し、身体に必要な血清カルシウムを補おうとする「骨吸収」を抑える働きをもっています。



## 1年に一回は骨粗鬆症の検査を行いましょう

大切なのは骨を丈夫に保ち、骨粗鬆症を防ぐこと、適度に体を動かし、運動機能を強くすることです。骨の老化は、本人の毎日の生活の中での努力によってもかなり予防できるといわれています。

### ①カルシウムをたくさんとる

目安:女性:20~40代は1日600mg 50代以上は1日700mg

成人男性は1日700mg

カルシウム含有量:牛乳(1杯)220mg、ヒジキ(1鉢)140mg 小松菜(1鉢)105mg

### ②日光を浴びる

適度に日光を浴びるとカルシウムの吸収をよくするビタミンDが活性化され強い骨作りに役立ちます。夏には木陰で30分、冬には1時間程度日光浴を行いましょう。

### ③適度な運動をする

骨に適度な負荷をかける運動は骨を強くします。1日5000歩~7000歩程度を目標に歩きましょう。

### ●骨粗鬆症の薬について

内服薬、注射薬など沢山の種類があります。内服薬は毎日服用するものから週に一回服用するものなど、飲み方も様々な薬があり、注射薬も週一回~半年に一回などの薬がありますのでご自分のライフスタイル合わせた薬をご相談ください。

