

◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

相楽医師会だより⑥

● 6号 平成17年8月発行 ● 社団法人 相楽医師会
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましろ山田荘事務所2階
● E-mail/isi-k@mpd.biglobe.ne.jp ● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

骨粗しょう症

人生50年時代には骨が弱くなるまでに寿命が終わっていましたが、今日では女性の閉経後の平均生存期間が約40年になっています。閉経後には急速に骨が弱くなっていくために骨折、ひいては寝たきりが死亡の大きな原因になっています。骨粗しょう症は長命になったことに伴う新しい問題です。予防のためには若いうちからの食生活・運動により骨を貯えること、閉経後はそれに加えて筋力強化や転倒の予防と骨密度の検査を受けることが大切になります。

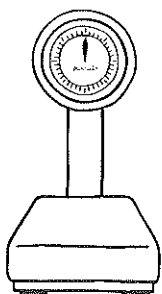
今回は寝たきりの原因として脳卒中について多い骨粗しょう症について特集しました。

思春期と骨の発育

全身の骨は、3歳までに約35%、その後思春期までに約20%、その後の思春期に40~60%が形成されます。女性の腰椎骨密度は15歳頃で最大となります。このように思春期の骨の成長は短期間で終了してしまうのです。最近の研究では、骨密度は肥満度の指標となっているBMI(BMI=体重(kg)÷身長(m)²)に強い相関を示すことがわかってきました。

思春期の骨代謝を考える上で、そして、この時期の骨成長を妨げるのが体重減少なのです。栄養状態の管理がとても重要であることがわかってきたのです。

しかし、思春期やせ症は近年増加傾向にあり、しかも発症する年齢が低くなっています。思春期の骨量増加は、閉経期以降の骨粗鬆症の発症を予防する上で何より重要です。



骨の形成・成長に最も重要な時期である発育期の子ども達自身が、自ら骨の健康の大切さを自覚し、適正な食生活の習慣化や活動的な生活習慣を身につけておくことがきわめて重要なのです。

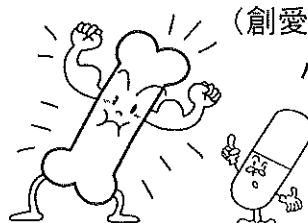
(創愛会えくにくわはら産婦人科
小児科クリニック 桑原勲)

骨粗しょう症と女性ホルモン

女性ホルモンは骨量を増やす効果を持っています。ホルモン補充療法とは更年期以後に低下してきた女性ホルモンを補う治療法です。1990年代半ばまでは閉経後の女性の生活を改善するものとして期待され、骨粗しょう症にたいしても骨折予防に極めて有効であると考えられていました。したがって可能な限り長期間治療を継続することが推奨されていました。ところが2002年7月に脳卒中をはじめとする循環器疾患と乳ガン

に悪影響を及ぼすことが報告され状況は大きく変わりました。現在ではのぼせなどの更年期特有の症状に対してできるだけ少量の薬で短期間治療することが主流となっています。

閉経後の骨粗しょう症に対しては女性ホルモンの治療は少なくなり他の骨量を増やす効果のある薬が主に使われています。



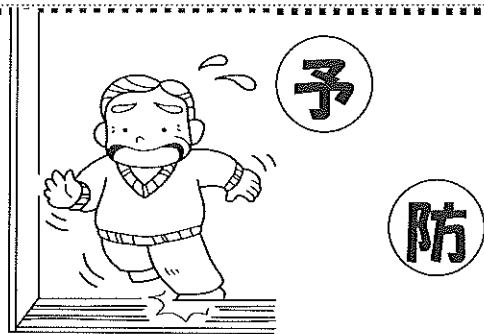
(創愛会えくにくわはら産婦人科
小児科クリニック 江國豊)

骨折は高齢者の寝たきりの原因の第2位であり、高齢者の手足の骨折の約8割は転倒が原因です。この寝たきりの大きな原因となる骨折を防ぐためには、転倒を予防することが大切です。「太り気味の人」、「健脚度の低い(足腰が弱い、バランスが悪い)人」、「動脈硬化のある人」が転倒しやすいといわれているため、転倒予防の対策としてまず生活習慣を整え適度な運動をすることが挙げられます。

また高齢者の転倒発生場所の約半数が家の中であり、つまずき等の些細な原因が多いため、自宅での段差の解消・つまずき易い物やすべり易い物を置かない等の環境整備も大切です。

転

倒



さらに転倒が発生しやすい時間帯が夜間(睡眠時間帯)や早朝(起床時)であるため、例えば夜間トイレに行く時には、急に身体を起こさないようにし、移動する際には部屋や通路を明るくする等の工夫も必要です。以上のように転倒を予防するためには、転倒が起こりやすい状況を把握し対策をたてることが重要と考えられます。

(山田内科クリニック 山田 悦雄)

筋力リハビリQ&A

Q 筋力をつける事のメリットは何でしょうか？

A 日常生活において、一番多い事故の原因は転倒です。住宅や街のバリアフリーが進められていますが、足腰の筋力が衰えると、移動の際、ごくわずかな段差で転倒しやすくなります。日頃から、適度な筋力トレーニングの習慣があると、“つまずき”“転倒”“骨折”を防止する事ができます。



Q どの程度のトレーニングが必要でしょうか？

A あまり強い負荷をかける必要はありません。高齢者では、椅子に深く腰をかけて、膝を曲げたり伸ばしたりするだけでも十分に効果があります。時間は、ゆっくりと15~30分で結構です。毎日、コツコツと続けることが重要です。

Q リハビリをすると筋力がつくだけですか？

A 手足を動かすことにより、全身の血液の循環が促進され、脳への酸素供給が増加します。脳が活性化され、頭がすっきりします。色々な事をしようという意欲もわいてきます。

(山下医院 山下 豊)

相楽医師会からのお知らせ

- 認知症フォーラム:平成18年2月25日(土) 私のしごと館
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん健診を受けましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

