

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)について

寝たきりの原因の第1位が脳卒中、第2位が老衰、第3位が骨粗鬆症による骨折です。そのため、骨粗鬆症は高齢化社会が抱える大きな問題となっています。

●どんな病気？

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態のことをいいます。

粗(そ)は"あらい"という意味です。鬆(しょう)は"す"とも読みます。つまり、骨の内部が"す"のはいった大根のようにあらくなった状態をさします。私たちの骨は18歳ごろをピークに、年をとることに少しずつ減っていきますが、その量が2~3割も減り、弱くなって、その結果として骨折を起こしやすくなって初めて骨粗鬆症という病名がつくのです。

●原因は？

丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、絶えず新しい骨に作り変える必要があります。これを骨代謝(こつたいしゃ)といいます。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも骨をこわす量のほうが多くなります。こうして骨からカルシウムが徐々に減り、骨がスカスカになっていくのです。

●どんな人がなりやすい？

年を重ねることにより、どんな人でも骨の量は減ってきますが、その減り方は、体質や生活習慣に関係しています。女性に多くみられますが、これは女性のほうが、もともと骨が細い上に、閉経によって骨をつくるもとになる女性ホルモンの分泌が減るからです。

骨粗鬆症の危険因子(きけんいんし)として、

(1) 遺伝に関係するもの

閉経の時期、やせ型、家族歴

(2) 生活習慣に関係するもの

偏食、運動不足、アルコール・コーヒーの多飲、喫煙、日光照射不足

(3) 病気に関係するもの

胃切除、糖尿病、甲状腺機能亢進症、ステロイド剤投与、副甲状腺機能亢進症、腎不全などがあります。

これらの中には避けられないものもありますが、できるだけ危険因子を減らしていくように心がけましょう。

●症状は？

「立ち上がるときや重いものを持つとき、背中や腰が痛む」、「背中が曲がってきた」、「背が縮んできた」などは骨粗鬆症の症状の可能性があります。

病気が進むと、背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまったり、ちょっと転んただけで手首や足の付け根を骨折するようになります。こうなると、背中の曲がり方もひどくなり、身長も縮みも目立つようになります。背中や腰が痛むのは、背中や腰の骨の一部がスカスカになった結果、つぶれてしまうからです。ポキッと折れるだけが骨折ではなく、骨がつぶれるのも骨折で、圧迫骨折(あっぱくこつせつ)といいます。圧迫骨折を起こすため、背中が曲がったり、背が縮むのです。

●どうすれば予防できる？

(1) 食事

カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海草などに多く含まれています。現在の日本人は、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルなどは十分とっていますが、唯一カルシウムだけは所要量に達していません。そこで、いろいろな種類の食品をバランスよく、しっかり食べることを基本にして、その上でカルシウムを意識して摂ることが望まれます。最低限、毎日の食卓にあと200ミリグラムのカルシウム、目安として牛乳1本分、豆腐なら半丁を加えてください。

(2) 運動

若いころ運動をしなかった人や、長い間病気で寝込みがちだった人は、骨が弱く、骨折しやすいことが知られています。無重力の宇宙から帰ってきた宇宙飛行士の骨量が減っていたことも話

題になりました。骨を丈夫にするためには運動が大切です。運動は骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。さらに運動によって体の筋肉がきたえられ、身のこなしがよくなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながるのです。

骨を強くするための運動は、散歩やゲートボールなどの趣味の範囲の運動で十分です。家事で毎日こまこまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

●どんな検査をする？

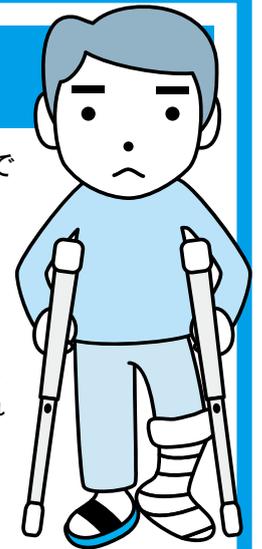
検査は骨密度(こつみつど)といわれる、骨の量を測ることが中心です。この検査は、苦痛を伴わず、短時間で安全にできます。また、骨折や他の病気が無いか調べるためにレントゲン検査や血液検査、尿検査なども行われます。

●治療は？

大切なのは、日常生活の中で骨の量を増やす努力をすることです。何年もかかって減ってきた骨ですから、一度に増やすことは困難です。文字通り「コツコツ」とした努力の積み重ねが必要で、初期の段階でしたら、食事や運動で骨の量は増えてきます。

病気が進むと薬による治療が必要になります。どんな薬を選んで、いつから治療を始めるかは、患者さんの年齢や症状の進み具合により医師が判断します。その場合でも食事や運動をないがしろにしていたのでは薬の効果が上がりません。

せつかく長生きをしても、寝たきりでは何にもなりません。骨粗鬆症にならないよう日ごろから予防を心がけ、元気にからだを動かし、いきいきとした生活を送りましょう。





命のボタン



命のボタンとは？

救急時に的確な対応(医療・介護サービス)をするために、かかりつけ医や緊急時の連絡先の情報を、救急隊員等に知らせるために容器に入れたものです。

対象者は、原則65歳以上の一人暮らしの人ですが、家族状況によっては登録できますので、希望される人は健康福祉課までご相談下さい。

各行政区の区長さんから登録者への配布(説明)風景です。



▲登録者



▲中路区長

災害時要援護者登録を申請した人へ



- 災害時要援護者とは、災害時の対応が困難で近所の人の協力が必要な人です。(対象者は、原則65歳以上の高齢世帯の人です。)
- 申請は随時受け付けます。

名札式のケースに個人情報を入れて配布します。(4月中旬予定)

★目に付くところに保管して下さい。

受け取ったら記載内容の確認をお願いします。

*災害時は、名札ケースを持参し避難して下さい。

(緊急連絡先等の重要な情報が記載されています。)

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 福祉係 (内線 538) / 総合支所 健康福祉課 地域福祉係 (内線 760)

地域の活動をつくる・支えるためのボランティア養成講座

平成22年度『介護予防サポーター養成講座』参加者募集!!

和水町では、現在39ヶ所で介護予防教室(お茶の間筋トレ体操)を各地区の公民館で実施しています。今後これらの活動を継続、充実していくためには教室を支援して下さるサポーターさんが必要です。(サポーターとは、介護予防教室の運営や運営のお手伝いをおして、自ら介護予防を実践し、地域の中での介護予防や健康づくりをボランティアとしてサポートしていただく人です。)自分が元気になるために、そして地域全体が元気になるために、みんなで介護予防を盛り上げていきましょう!たくさんのご参加をお待ちしています。

- 1.対象者:介護予防・健康づくりに興味のある人(養成講座終了後、支援活動をする意思のある人)
- 2.と き:平成22年5月~7月のうち合計6回 講話と実技(体操)があります
- 3.参加料:無料
- 4.募集締切日:平成22年5月14日(金)

☆講座修了者には、サポーター認定証を渡し、地区の介護予防教室での活動をお願いしています。受講を希望される人は、下記までご連絡ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 地域包括支援センター係 (内線 535)