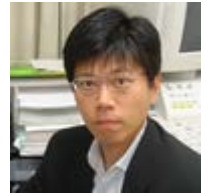




その腰痛は骨粗鬆症かも…!? 寝たきりにならないために①



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

皆さん、今年の暑かった夏も何とか終わり、やっと秋の気配がしてきましたね。

今回は、骨粗鬆症がテーマです。皆さんは、日本人が寝たきりになる原因の第1位が、「脳血管疾患（21%）」であることはよくご存知ですよね。では、骨粗鬆症等からの「骨折・転倒」が原因の寝たきりは、一体どの程度かわかりますか？実は10%に上り、これは、「認知症（15%）」や「関節疾患（11%）」、「高齢による衰弱（13%）」と肩を並べる数字であり、「心臓疾患（6%）」によるものを遥かに凌ぐ驚くべき結果です（H22厚生労働省調査）。そんな骨粗鬆症は、簡単に言うと「骨のカルシウム量（骨量）が減り、骨がスカスカになって脆くなる病気」です。私たちの身体の骨は、一旦形成されると一生そのまま安定して存在すると思いませんか？身体の中では、皮膚や頭髪と同じように骨も新陳代謝が行われており、古い骨は壊され新しい骨がつくられ1年間で何と20～30%も入替っています。骨粗鬆症で、最初に影響を受けるのは背骨です。背骨を構成している椎骨内部の微細構造がスカスカになると、簡単に椎骨が押し潰されてしまいます。これを圧迫骨折と呼びますが、椎骨が潰れ周囲の靭帯や筋肉に負担が生じたり、神経を刺激するために痛みを自覚するようになります。複数の圧迫骨折が生じると痛みのために歩くことも起き上がることも辛く、日常生活の活動度（ADL）が妨げられ、とても不便で不安も強く生活の質（QOL）が低下してしまいます。また活動度が低くなるために運動も制限され、ますます骨粗鬆症が進行するという悪循環に陥ります。

それだけではありません。背骨の圧迫骨折によって、背中が丸くなり胸やお腹が圧迫されて、呼吸器や消化器の機能異常が生じます。酷い時には、肺が圧迫され息切れといった呼吸困難がおきたり、腹部圧迫のため、食事が極端に制限されたり、食後に胃酸逆流による食道炎がおき、辛い胸焼けがおこることがあります。他にも、腸の運動が低下して、便秘や腸管ガスが過剰になるなど、様々な障害を招きます。

骨粗鬆症の原因としては、次のような危険因子が知られています。加齢、閉経、運動不足、カルシウム不足、リンや食塩の過剰摂取、過度の喫煙や飲酒、カフェイン過剰摂取、胃切除後など消化器系の問題、家族歴といったものです。

骨粗鬆症を予防するために3つの対策があります。まず、「第1期対策」は、最大骨量をできるだけ増やしておくことです。つまり、骨が出来上がる20歳までの食生活がとても大事です。間違っても朝食を抜いたり、無理なダイエットをしないように指導しましょう。成長期以降の時期の女性では、スリム指向が強くなっていますが、バランスの良い食事を心がけるようにしなければなりません。できれば社会人になっても、骨や筋肉に良い刺激を与えるために、スポーツを続けましょう。女性の方は、結婚・妊娠・出産を視野に入れて、「丈夫で魅力的な身体とは何か？」を真剣に考えてください。この年代に、いわゆる生活習慣病の素地が形成されますが、バランスの良い食事と運動こそが生活習慣病と骨粗鬆症の予防につながります。母親として子供にバランスの良い食生活を提供するためにも、誤ったダイエット指向や偏った食生活などは改めたいものです。続いて、「第2期対策」です。実は、閉経の1年位前から骨量は減少し始め、閉経後数年で骨量減少が大きくなります。一般に、骨量は閉経後数年間で1年に平均2%減少しますが、その後、減少のカーブが緩やかになっていきます。つまり、「更年期のごく初期」から、骨量の減少が少しでも緩やかになるように、食事に気をつけ適度な運動を生活に摂り入れる必要があります。そして70歳を過ぎると骨折年代となるため、「第3期対策」としては転倒・骨折予防をまず第一に考えなければなりません。そのためには、運動機能の増進だけでなく、視力のチェック、住居の整理や照明の工夫も求められます。

（次回「骨粗鬆症予防と治療」に続く）

【ふなもとクリニック エコー検査・食事相談予定】

10月の予定

エコー検査	井上先生	1(木)・8(木)・15(木)・22(木)・29(木)
	山本先生	—
	杉山先生	2(金)・9(金)・16(金)・23(金)・30(金)
	池田先生	13(火)・27(火)
食事相談	宮本管理栄養士	5(月)・19(月)

11月の予定

エコー検査	井上先生	未定
	山本先生	未定
	杉山先生	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
	池田先生	10(火)・24(火)
食事相談	宮本管理栄養士	9(月)・28(土)



～今年もインフルエンザの予防接種が始まります～

朝晩涼しくなる日も増え、早いものでもう10月、秋の音が聞こえてきました。当院では例年通りインフルエンザの予防接種が始まります。

本年からの変更点として、「インフルエンザワクチンが3価から4価に増えます。」

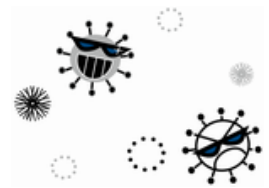


従 来：A型2種類、B型1種類（3価）

今年から：A型2種類、B型2種類（4価）

↓
一 般 の 方 ： 10/1 から、¥3,000- / 1回

西宮市在住で65才以上の方：10/15から、¥1,500- / 1回



ご希望の方は窓口までお問い合わせください

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種を10月1日(木)より行います。

※65歳以上の西宮市在住の方は10月15日(木)～
インフルエンザ予防接種は予約制ではありません。直接、窓口までお越し下さいませ。

◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 7-13 tel.0798-81-1192

◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町 7-35 レインボー酒蔵通 1F tel.0798-42-7692

◆居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション ふくろう 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 6-20

◆訪問看護ステーション・デイサービスセンター ふくろう tel.0798-40-9050(代表) 0798-49-7670(デイ直通)

「ふくろうだより Vol. 43」初版 2015/10/1 発行（次号は2015年12月初旬頃の予定です）