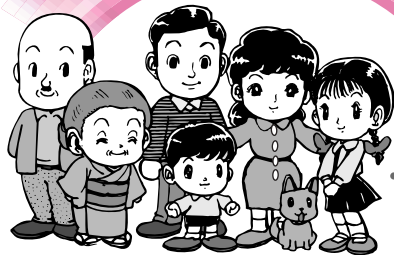


こちら

# 健康情報局

No. 33



## 骨粗しょう症で

## 寝たきりにならないために

彦根市立病院 整形外科 部長

堀 裕彦  
ひろひこ

「腰や背中が痛い」「背が低くなった」「背中が丸くなった」「高いところに手が届かず、洗濯物が干しにくくなった」…こんなことを感じるようになったら、それは骨粗しょう症の始まりかもしれません。

わが国で骨粗しょう症にかかっている人は、700万人から1千万人と言われています。60歳代と70歳代が約65%を占めていて、約91%が女性です。骨粗しょう症の患者さんが気になったり、困ったりすることに、「骨折するのでは」という不安、「寝たきりになるのでは」という不安、そして腰背部痛（腰や背中での痛み）があります。事実、統計では、高齢者が介護を必要とするようになった原因の第3位は「骨折・転倒」です。

骨粗しょう症による骨折では、脊椎の圧迫骨折（背骨がつぶれて縮む状態）と大腿骨頸部骨折（股の付け根の骨折）の

頻度が高くなっています。脊椎の圧迫骨折は尿もちをついたり、重いものを持ち上げたりして起こる場合が多く、中にはくしゃみをしただけで発症する場合もあります。大腿骨頸部骨折は80歳代に最も多い骨折で、その原因は転倒によるものがほとんどです。

では、どのように対処すればよいのでしょうか。第1には、骨粗しょう症を予防することです。バランスの取れた食生活、特に分量のカルシウムおよびビタミンDの摂取を心がけることや適度な運動を行うことが大切です。また、骨粗しょう症と診断されたら、骨量を増加させ、腰背部痛を和らげる薬剤による治療を開始・継続する必要があります。第2は、転倒による骨折を防止することです。散歩の習慣をつける、手すりの設置や段差の解消など生活環境をバリアフリーにする、杖などの補装具を適切に使用する、などが大切です。

骨粗しょう症に関連した骨折を起こさないようにすることが、寝たきりを防ぐことにつながります。そのためには本人の努力だけでなく、家族・地域など周囲の人々の協力が不可欠であると考えます。