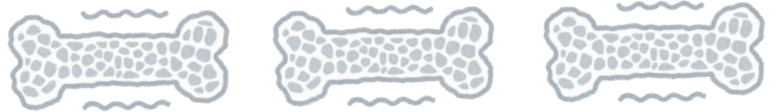


骨粗しょう症



ちょっと転んだだけで骨折してしまい、「骨粗しょう症ですね。」と言われた…そんな話を聞いたり、ご自身で経験したことはありますか？

令和4年に実施された調査¹⁾によると「骨折・転倒」は介護が必要となった主な原因の第3位で、全体の13.9%を占めており（1位認知症16.6% 2位脳卒中16.1%）

このことをよくご存じの方は、転倒しないように日頃から気を付けておられます。

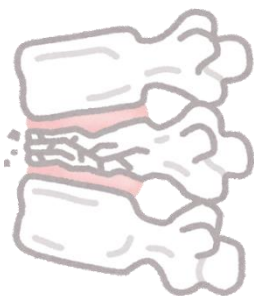
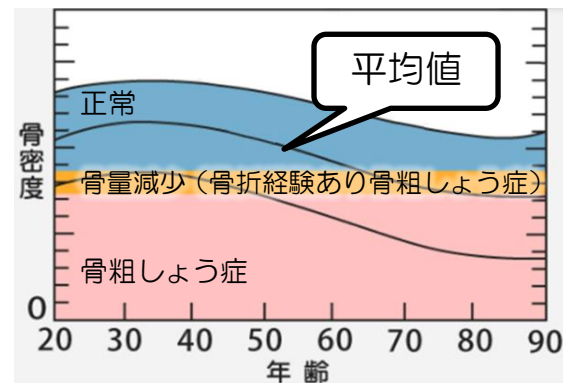
ところが、日本骨折治療学会においては、骨粗しょう症が進んでいる場合はこの逆、すなわち、骨折が原因で転倒することがあるのでは、とされているそうです。骨折により安静時間が長くなると、骨形成に必要な骨への負荷が不足し、骨密度はますます低下していきます。そして、おむつ交換で骨折する事もまれではなくなってしまいます。



私は大丈夫？を調べる検査

周防大島町では、健康増進法に基づき、女性限定で、40・45・50・55・60・65歳（1000円）・70歳（無料）の方を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。（R5年度時点）

骨粗しょう症検診では骨密度を測定します。骨密度は20歳～40歳ごろまで保たれるため、日本における診断基準は若年成人（20歳～44歳）の骨密度の平均を100%とし、80%以上を正常■、70～80%を骨量減少■、70%未満を骨粗しょう症■としています。但し、過去に骨折をしたことがある方はこの基準が厳しくなり、80%未満で骨粗しょう症と診断されます。



「自分は骨折はないし、70%以上はあるから非該当。」と思った方、まだ油断は禁物です。

25歳のころと比べて4cm以上身長が低くなった方は、痛みを感じないまま背骨に圧迫骨折をしている可能性があります。

このような方は、骨粗しょう症によって既に骨折まで至り、基準に該当しているにもかかわらず、見逃されてしまうのです。

なお、右上の図において波線は、真ん中が平均値、その上下が年齢相応の領域を示しています。年齢を重ねると、同世代の中では平均よりも骨密度を保たれている方であっても、骨密度減少・骨粗しょう症と診断されるようになりますので、自分は骨が強いと自負しておられる方も、決して他人事ではありません。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：総務課

引用・参考・出典 1) 2022年 国民生活基礎調査の概況

2) 国立がん研究センター 全がん協加盟がん専門診療施設の2010年から2012年症例の5年相対生存率 (ncc.go.jp)

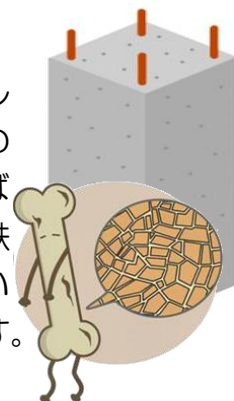
65歳以上の大腿骨近位部骨折手術症例の生命予後及び予後要因の検討

高齢者大腿骨頸部・転子部骨折手術症例の生命予後、東日本震災会誌、20：15-18、2008、

日本臨床整形外科学会(jcoa.gr.jp) 日本運動器学会 片足立ち訓練（ダイナミックフラミンゴ療法）

骨密度が正常なのに、なぜ背骨の骨がつぶれるの？

これは骨質が関係していると言われています。骨密度は骨に含まれるミネラルの量で、鉄筋コンクリートの建物でいえばコンクリートにあたり、骨の強度の70%分を担っているのに対し、骨質はコラーゲン、鉄筋コンクリートでいえば鉄筋の部分にあたり骨の強度の30%を担います。コンクリートが多くても、鉄骨がぼろぼろだと、建物は崩れやすいように、骨密度は問題なくても骨質が弱い方がおられ、このタイプの骨粗しょう症の方は全体の約30%と言われています。



骨粗しょう症によって起こる骨折後の死亡率



あなたが、「癌です。」と言われた時の衝撃が100だと仮定すると、「骨粗しょう症です。」と言われた時の衝撃はどれくらいですか？

実は、骨粗しょう症によって引き起こされる大腿骨近位部骨折は、単に移動能力や生活機能を低下させるだけでなく、死亡率をも上昇させるという事が明らかにされています。

日本整形外科学会の報告によると、骨粗しょう症が主な原因である大腿骨近位部骨折の1年後の死亡率は10.1%であり、観察年数が違うため比較が難しいのですが、日本人の罹患の多い大腸がんの5年生存率²⁾が、76.5%（死亡23.5%）、女性に多い乳がんが93.6%（死亡6.4%）であることを考えると、侮れない疾患と言えます。

予防のための食事

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムを骨にくっつける

骨の質を高める（コラーゲン）



フラミンゴ療法（開眼片足立ち訓練）

骨に負荷がかかると、骨を作る働きが活性化します。片足で立つ動作はフラミンゴ療法とも呼ばれ、立位測の大腿骨骨頭への負荷が2.75倍かかり、理論上はたった1分続けるだけで両足で53分歩いたのと同じ負荷効果を得られ、大腿骨近位付近の骨密度を骨折領域以上に改善させることが出来るとされています。

片足を床から5cmほど上げ、左右1分ずつ1日3回、合計6分でOKというお手軽さです。日本運動器学会・日本臨床整形外科学会なども推奨していますので、時間がないという方は、歯磨きと一緒にいかがでしょうか？

※ふらついてしまう方は、洗面台や壁に手を添えて実施してください。

