一般財団法人 脳神経疾患研究所・社会福祉法人 南東北福祉事業団・医療法人社団 三成会・医療法人社団 新生会

南東北

第313号　院是「すべては患者さんのために」

URL:http://www.minamitohoku.or.jp　E-mail:info@mt.strins.or.jp

総合南東北病院・南東北福島病院
附属須賀川診療所・大越診療所・滝根診療所
南東北裏磐梯診療所・南東北桧原診療所・泉崎南東北診療所
南東北医療クリニック・南東北眼科クリニック
南東北がん陽子線治療センター
介護老人保健施設ゴールドメディア・同南東北福島・同南東北川俣・同三春南東北リハビリケアセンター・同泉崎南東北リハビリケアセンター
南東北訪問看護ステーションゴールドメディア・同たんぽぽ・同船引・同福島・同泉崎
総合南東北福祉センター・シルクロード館
東京総合保健福祉センター江古田の森
南東北春日リハビリテーション病院・新百合ケ丘総合病院
南東北第二病院

骨折のリスク高める ロコモシンドロームの原因に

《骨粗しょう症》

「骨粗しょう症」について語る鹿山医師

「骨粗しょう症」は骨がもろくなり骨折などにより生活の質の低下を招くだけでなく、いろいろな合併症を引き起こす要因にもなると言われます。2月16日(金)に総合南東北病院で開かれた2月医学健康講座で、南東北医療クリニック副院長の鹿山悟医師（整形外科）が「骨粗しょう症について」と題して講演した内容を要約し、基礎知識や予防法を学びます。

「骨粗しょう症」というのは字の如しで、「骨が粗（あら）くなり鬆（す）が入る症状」です。骨密度、つまり骨の量と質が低下し、骨の強度が弱まることで、骨折のリスクが高くなります。

骨粗しょう症になると何が一番よくないかというと、骨折するということです。転んだり、あるいは重いものを持ったりするだけで骨折することがあります。特に骨折しやすい部位は腕のつけ根（上腕骨頚部）、背骨（脊椎）、手首、足のつけ根（大腿骨頚部）といったところです。

骨粗しょう症のガイドラインで累積生存率が発表されており、大腿骨頚部の骨密度が低い人ほど累積生存率が下がっていることが明らかになっています。骨の密度が骨折患者の予後にも関係していることが分かります。大腿骨頚部を骨折すると、受傷後1、2年で命を落とされる方がいます。特にご高齢の方の場合、3割くらいの方が亡くなられています。それは全身の健康状態が悪いということもありますが、骨折したことで日常的な動きができなくなり、合併症を引き起こして亡くなられることもあるからです。

一度けがしてしまうと、元のようにまた歩けるようになる方は少ないです。大部分の方は、杖をついて歩くようになるとか、車イス生活になるとかして歩行能力が落ちてしまいます。

また、背骨を骨折すると、背骨が曲がって身長が低くなったり、容姿が悪くなったり、呼吸機能や消化機能に障害が出てきたりします。そして心理的に外へ出たくないなと思うようになり、引きこもりの原因になることもあります。

大腿骨頚部と背骨の骨折は日常生活に影響しやすく、要支援・要介護の大きな原因になると言われています。健康寿命を延ばし、要支援・要介護の方をいかに減らしていくかが今、問題となっていますが、要支援・要介護になる要因で一番多く占めているのが運動器の障害です。脳血管障害や認知症で要支援・要介護となる人も多いのですが、それ以上に関節疾患、骨折・転倒、脊髄損傷などによる運動器の障害は多いようです。

骨粗しょう症の有病率を年代別にみますと、腰椎、大腿骨頚部の場合とも40代以降から次第に多くなっています。女性が圧倒的に多いです。女性は閉経後、骨を守る働きをする女性ホルモンが減り、骨密度が急激に低下します。骨の強度は骨密度と骨質（構造・材質）により決まりますが、強度低下はエストロゲンの欠乏、加齢、生活習慣病などが要因となっています。最近では若いころに無理なダイエットをしていると、後になって骨粗しょう症を招くことも分かってきました。

話は少し変わりますが、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉を聞いたことがあるかと思います。これは日本整形外科学会が提唱した造語です。運動機能の低下や運動器の病気のために、移動能力が低下し、要介護に

（2面につづく）

今月号のなかみ

▶2面＝健康生活あんないナビ、最近よく聞く言葉、1面続き
▶3面＝リハ科のワンポイント・アドバイス、相談課からのメッセージ
▶4面＝待ち時間にできる簡単ストレッチ
▶5面＝総合福祉センターだより、ゴールドメディアだより、陽子線治療センター実績、当院の目標
▶6面＝心筋梗塞にご用心、合同会社説明会に参加
▶7面＝患者さんからの礼状、増子輝彦さんのコラム、4月の医学健康講座、2月の手術件数・救急車台数
▶8面＝旬の健康レシピ、薬局だより、編集後記