

ご存じですか？ 骨粗鬆症

読みにくい字ですが「コツソウショウ」と読みます。鬆とは大根がスカスカになる状態を鬆(ス)と表現する言葉より由来しています。骨にたくさん穴があくという意味で骨多孔症と呼ばれた時代もありました。「年を取れば骨がもろくなるのは当たり前」と考えられた時代もありましたが、現在、骨粗鬆症は「老化」ではなく「疾患」として捉えられており有効な治療法も実現しつつあります。

日本は2025年頃には総人口の約28% (3300万人)が65歳以上という超高齢化社会になると言われています。骨粗鬆症で問題になるのは骨折です。もろくなった骨は軽い力でも折れてしまいます。折れやすい場所はいくつかありますが、寝たきり防止の面で一番問題となるのが大腿骨頸部骨折です。この骨折は入院して手術をしなければならないことが多く、医療費の面でも問題となります。厚生労働省の調査で10年前と比べると、大腿骨頸部骨折の方は約2倍に増加し、年々増加傾向にあります。

さて、骨粗鬆症の予防はどうしたら良いのでしょうか？ 食事と運動に気を配り、骨の健康を心がけることです。カルシウム(Ca)は飽食の時代の現在も不足がちです。十分なCa摂取は骨量を増加させ、骨の健康維持に役立ちます。Caがたくさん含まれている食材(牛乳・乳製品、豆類、小魚、

緑黄色野菜…特に乳製品は吸収がよい)をバランスよく1日800mgを目標に摂取しましょう。また、運動は骨量を増加させたり、閉経後の骨量減少を緩やかにする効果があります。手軽で骨に適度な重力負荷がかかる「歩行」は運動療法の基本です。できれば1日に8000歩を心掛けましょう。日光浴も適度に行いましょう。また最近、転倒時に股関節を保護する特殊なパンツ(ヒッププロテクター)も開発されています。いろいろ努力しても骨量が減少し、種々の症状が持続する時は薬物治療の適応になります。最近では確実に骨量を増加させる内服薬も開発され、処方されています。

“骨がもろくなるのは仕方がない”という時代は過去の話となりました。市民の皆さん、日常生活内容を再検討し、改善や努力を実行し素敵なシルバーライフを送りましょう。

日常生活のポイント

○バランスの良い食事と、所要量(600mg)+200mg/日のカルシウム摂取

カルシウムの豊富な食品

		1回に食べる量	Ca(mg)
牛乳・乳製品	牛乳	1カップ	230
	プロセスチーズ	6mm厚2切れ	200
大豆・大豆製品	豆腐	半丁	180
	厚揚げ	半個	120
小魚・海藻	桜えび	大さじ3	200
	ひじき(乾)	1鉢	140
野菜	小松菜	1鉢	140
	春菊	1鉢	100

○50～60歳代で1日に朝夕2回(1回30分以内)、約8000歩/日の歩行

○生活環境の整備と保護装具の利用による転倒防止



○転倒予防のためのポイント

室内では

- ・室内を整理整頓
- ・電気コード、じゅうたんのへりなどに注意
- ・廊下、床は滑らない工夫を
- ・階段に手すりや滑り止めをつける
- ・敷居などの段差を少なくする
- ・足元を明るくする

外出時は

- ・安定性の良い靴を履く
- ・足さばきのよい服装をする
- ・雨の日は外出を控える
- ・ステッキを使用する

吉川市医師会 金田整形外科 金田 庸一

<http://www8.plala.or.jp/yosikawa-isikai/>

風疹の予防接種についてのお知らせ

昭和54年4月2日から昭和62年10月1日生まれて、風疹の予防接種を受けたことがない方は、平成15年9月30日までは無料で予防接種を受けることができます。風疹は、妊娠初期にかかると生まれてくる赤ちゃんに、非常に高い確率で目や耳、心臓などに障害が出ることが分かっています。ぜひ、この機会に風疹の予防接種を受けましょう。

予診票の発行

予防接種を希望する方は、健康増進課(保健セン

ター)で予診票を発行します。

接種場所

吉川市個別予防接種指定医療機関(予診票と母子手帳を持参してください。)

個人負担金

無料(ただし、平成15年9月30日まで。それ以降は有料になります。)

問合せ 健康増進課(保健センター内)

直通☎982・9804