

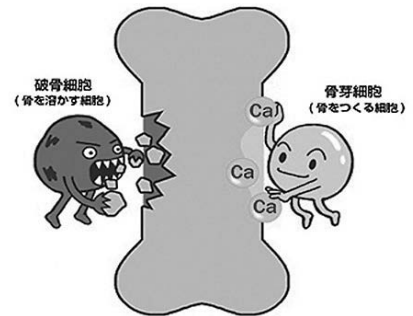
「骨粗しょう症による骨折を予防しよう！」

骨粗しょう症は骨が弱くなることで、骨折しやすくなり、それが原因で寝たきりにもつながる病気です。圧倒的に女性に多く、高齢者人口の増加とともにさらに増えることが予想されます。自覚症状がほとんどないので、検診で自分の骨密度を知ることが大切です。町では40・45・50・55・60・65・70歳の女性に、無料で骨密度検診を実施しています。

(1) 骨の代謝

骨は成長期に活発に作られ、骨量は20歳頃ピークを迎えます。40歳位まではおよそ一定していますが、特に女性は閉経を迎える50歳前後から、急激に減少します。

骨は代謝を常に繰り返しています。骨を壊す働きをする「破骨細胞」が骨を壊す一方で、骨を作る働きをする「骨芽細胞」が新しい骨を作ります。なんらかの原因でこのバランスが崩れると、骨粗しょう症になります。



(2) 骨折しやすい部位

① 背骨の骨折

背骨はつぶれるように骨折するものです。重いものを持ったり、しりもちをついた時、またこうした衝撃がなくても起こることがあります。痛みを感じることもありますが、痛みを感じず、骨折に気づかないことも多いです。背骨が曲がったり、身長が縮んだり、慢性的な腰痛の原因にもなります。

② 背骨以外(足のつけね 手首 腕のつけね)の骨折

足のつけね(大腿骨近位部)、手首(橈骨)、腕のつけね(上腕骨)などの骨折は、主に転倒した時に起こります。足のつけねを骨折すると、歩けなくなり、その後寝たきりにつながることもあります。

(3) 検査

① 骨密度測定

骨密度は、若い人(20～44歳)の平均値と比べてどれくらい減っているかを計算した「% YAM」(YAM=Young Adult Mean)で示されます。「YAM80%」は「骨密度が若い人の平均の80%」という意味です。

【YAMの診断基準表】

YAM 数値の範囲	骨密度・骨量状態
90%以上	正常範囲・優良
80%以上～90%未満	正常値
70%以上～80%未満	危険信号・骨量不足
70%未満	骨粗しょう症の可能性あり

② 血液・尿検査

骨粗しょう症以外の病気がないかどうか、血液や尿の検査で調べます。また、血液中や尿中の骨形成や骨吸収マーカーを測定することで、骨の代謝状態を知ることができます。

③ 骨粗しょう症の心配があるかたは、医療機関に相談しましょう。

(4) 生活で心がけること

- ① 骨に必要な栄養(特に乳製品・小魚・納豆・緑黄色野菜など)をしっかり食べましょう。
- ② 体を動かす習慣をつけましょう。骨は適度な圧力が加わることで強くなります。筋力がつくことで体をしっかり支えたり、またバランス感覚がよくなることで、転倒予防につながります。
- ③ つまづいて転倒しないように、家の中を整理整頓しましょう。