



けんこう だより

今月の
テーマ

高齢者に多い 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

今月の執筆者... 地域包括支援センター保健師 石川 修子



高齢者に介護が必要となる原因には、「認知症」「脳血管疾患」などがありますが、その中に「骨折・転倒」があります。

骨粗鬆症は骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気で、普段は症状がない場合が多いのですが、ちょっとしたことで骨折しやすく、それをきっかけに要介護状態や寝たきりになってしまうことがあります。

骨粗鬆症を背景とする骨折

◎脊椎圧迫骨折(せきついあっぱくこっせつ)

尻もちや転倒で受傷する。咳やくしゃみでも起こる。背骨がつぶれた状態。

腰や背中での痛みのほか、立ち上がりや歩行、かがむ時に痛みが生じる。背中や腰が曲がる原因にもなり、1ヶ所骨折するとその周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折を起こすこともある。

◎大腿骨頸部骨折(だいたいこっけいぶこっせつ)

大腿骨頸部骨折のうち85%は転倒が原因。足の付け根の痛みと腫れ。

立ちたり歩いたりすることができなくなる。

◎橈骨遠位端骨折(とうこつえんいたんこっせつ)

手をついたときに受傷する。手首の親指側の骨が折れる。

手首の痛みや腫れ、皮膚の赤みや内出血。手首と手の位置のずれ。

原因

◎加齢に伴い、骨の構造や組織がもろくなり骨がスカスカの状態になってしまいます。

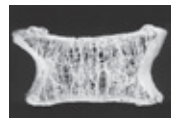
◎女性は閉経後、エストロゲン(骨を丈夫にする働き



がある女性ホルモンのひとつ)の分泌が低下し、骨量も低下するため骨粗鬆症になりやすくなります。



健康な骨



骨粗しょう症の骨

予防

◎運動

骨は適度な刺激を加えることで骨を作る細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩や階段の上り下りなど日常生活の中で運動を意識しましょう。骨粗鬆症の診断を受けている方は、室内の躓きやすい段差を解消するなど転倒予防も大切です。

◎栄養

カルシウム、ビタミンDなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。

◎日光浴

ビタミンDは紫外線を浴びることで体内でもつくれます。

1日30分～1時間程度日光を浴びると骨の形成に役立ちます。熱中症などに注意して外で過ごす時間を作りましょう。



地域包括支援センター TEL 47-2277

健康カレンダー 10月 11月

10月14日(木)	乳幼児予防接種	場所/診療所	受付/13時00分～13時15分
10月14日(木)	新型コロナ集団接種	場所/公民館	受付/13時00分～18時20分
10月15日(金)	新型コロナ集団接種	場所/公民館	受付/13時00分～18時20分
10月16日(土)	新型コロナ集団接種	場所/公民館	受付/10時20分～16時00分
10月17日(日)	新型コロナ集団接種	場所/公民館	受付/10時20分～16時00分
10月19日(火)	乳児健康診査	場所/子どもセンター	受付/13時00分～14時30分
10月20日(水)	いきいき体力アップ教室	場所/公民館	受付/13時00分～15時30分
10月21日(木)	乳幼児予防接種	場所/診療所	受付/13時00分～13時15分
10月27日(水)	グーンとヘルスアップ運動教室	場所/公民館	受付/12時45分～14時00分
10月28日(木)	乳幼児予防接種	場所/診療所	受付/13時00分～13時15分
11月4日(木)	離乳食教室	場所/子どもセンター	受付/10時30分～12時00分 13時30分～15時00分
11月4日(木)	乳幼児予防接種	場所/診療所	受付/13時00分～13時15分
11月11日(木)	乳幼児予防接種	場所/診療所	受付/13時00分～13時15分
11月11日(木)	特定健康診査及び胃がん・肺がん・大腸がん検診	場所/公民館	受付/6時00分～9時45分
11月12日(金)	特定健康診査及び胃がん・肺がん・大腸がん検診	場所/公民館	受付/6時00分～9時45分

※新型コロナウイルスワクチン集団接種の受付時間は、変更となる可能性があります。

お問合せ先

健診・保健事業等
保健医療課

TEL 0136-46-3131

いきいき体力アップ教室
地域包括支援センター

TEL 0136-47-2277

予防接種 診療所

TEL 0136-46-3774

※乳幼児予防接種につきましては予約が必要となりますので、実施を希望される日の1週間前までに診療所へご予約ください。(診療所：46-3774)