

医療コラム 国保でわかる！健康安心！ 特に女性の皆さん！ ロコモと骨粗しょう症と介護 予防について考えましょう

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

過ぎやすい季節に

暑い夏が過ぎて、体を動かすのが楽しみな季節になりました。しかし、足腰が痛む方にとっては外に出かけるのも一苦労、もはや苦痛でさえあります。

「ロコモ」と言えば、もう皆さんご存知「ロコモタイプ

シンドローム(運動器症候群)」です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。実際、介護保険で要支援の原因となるのは、関節疾患と転倒・骨折です(表1)。それらをきっかけに、だんだん外出ができなくなり、身の回りのことができなくなっていく方が多くいます。

ロコモの原因は

ロコモの原因となる主な運動器疾患は、「骨粗しょう症」、「変形性膝関節症」、「脊柱管

表1 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)
(単位: %)

| 要介護度 | 第1位 | 第2位 | 第3位 |
|------|------------|--------------|--------------|
| 総数 | 認知症 18.0 | 脳血管疾患 16.6 | 高齢による衰弱 13.3 |
| 要支援1 | 関節疾患 20.0 | 高齢による衰弱 18.4 | 脳血管疾患 11.5 |
| 要支援2 | 骨折・転倒 18.4 | 関節疾患 14.7 | 脳血管疾患 14.6 |
| 要介護1 | 認知症 24.8 | 高齢による衰弱 13.6 | 脳血管疾患 11.9 |
| 要介護2 | 認知症 22.8 | 脳血管疾患 17.9 | 高齢による衰弱 13.3 |
| 要介護3 | 認知症 30.3 | 脳血管疾患 19.8 | 高齢による衰弱 12.8 |
| 要介護4 | 認知症 25.4 | 脳血管疾患 23.1 | 骨折・転倒 12.0 |
| 要介護5 | 脳血管疾患 30.8 | 認知症 20.4 | 骨折・転倒 10.2 |

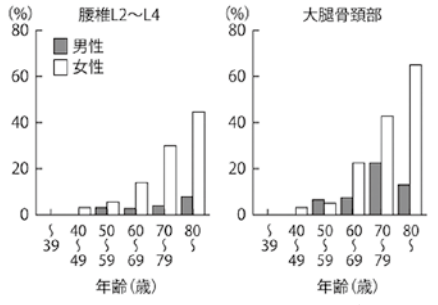
注: 熊本県を除いたもの 平成28年 国民生活基礎調査

狭窄症」の3つです。中でも、骨粗しょう症は、日本に1300万人いると推定され、今後の高齢化を考えると大きな社会的問題です。ちよつとした転倒でも骨折し、寝たきりになる可能性が高まりますの

で、骨粗しょう症を予防・治療して骨折を防止することが重要になります。
骨を強くしたい！

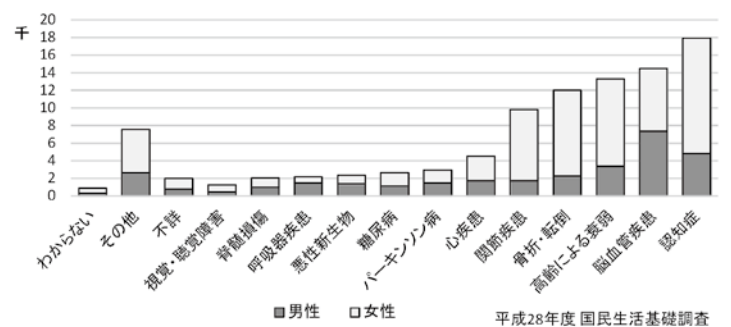
骨を強く保つために、どうしたらいいのでしょうか。実は、骨は女性ホルモンの助けを借りて、常につくり替えられています。つまり一度できた骨はそのまま一生使えるわけではなく、劣化した骨は常に修復されて強さを維持しているのです。そして、維持するためには、ちゃんとメンテナンスしなくてはなりません。特に女性は、女性ホルモンが減少する50歳前後、特に閉経後、急激に骨量が低下します。50歳以上の女性の24%、80歳以上の女性の約半数が骨粗しょう症と推測されています。

図1 骨粗しょう症の年代別有病率



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年度版より

図2 介護が必要となった主な原因(介護を要する方10万人に対して)



平成28年度 国民生活基礎調査

図2をみていただくとわかるように、骨折・転倒が原因で要介護状態になったのは、圧倒的に女性が多いことがわかります。

何をすればいいの？

骨粗しょう症予防に大切なことは、骨量が最も高まる20歳頃までに骨量を高めておくことです。ここで、問題になるのは若い女性の「やせ願望」です。食事量の減少がカルシウムやビタミンD及びKの摂取不足となり、骨に大きな影響を与えます。今さら、若い

ときの話をされてもというあなたも、大丈夫です。食事内容はもちろんのこと、きちんと運動習慣が身につけていると、50歳以降の骨量の急激な低下を食い止めることができます。歩行や太極拳などの縦方向に重力のかかる軽い運動は、腰椎(背骨)の骨密度を上昇させ、ジョギング、ダンス、ジャンプなどの激しい運動は大腿骨頸部(足の付け根の部分)の骨密度を上昇させます。早い話が両方のタイプの運動をすればよいということになります。また、足腰に痛みがあつて運動はちよつと...という方も多いのではないのでしょうか。実は、とても良いお薬も出ています。

まずは、下野市の検診や病院などで骨密度検査を受けて、自分の骨のことを考えてみましょう。自分の未来は自分で守ることが何より大切です。

参考文献

骨粗しょう症学会 「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン」
厚生労働省 「平成28年度国民生活基礎調査」