

テーマ：骨粗鬆症

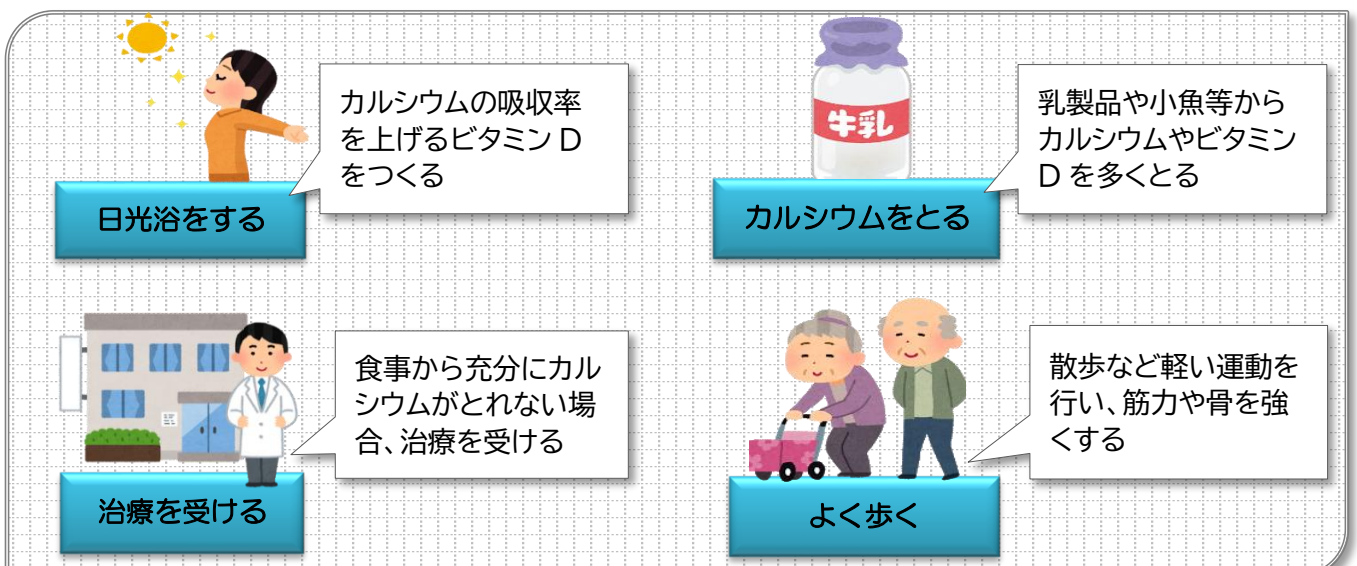
骨粗鬆症は、体内のカルシウム不足から骨量が減る病気です。男女共、老化とともに減少するホルモン量が関係していますが、閉経後の女性に多くみられます。また、病気や薬剤が原因となる事もあります。骨粗鬆症になると、骨折しやすくなり、高齢者では、それが引き金となって「寝たきり」から認知症へと進む恐れがあります。

〈骨粗鬆症の原因〉

- 老化**…男性・女性共に、骨粗鬆症の原因となる。閉経によるものと区別して老人性骨粗鬆症という
- 女性ホルモン不足**…閉経は女性ホルモンの分泌を減少させて骨の吸収が強くなり、骨のカルシウムを流出させる
- 日光浴不足**…日光浴により体内でビタミンDがつくられ、ビタミンDの活性化は腸でのカルシウム吸収を助ける
- 運動不足**…運動不足は、骨をどんどん弱めるばかりか筋肉も弱めてしまうので、骨粗鬆症を促進させる
- 栄養不足**…骨の増加や維持のためには、カルシウムやビタミンD、ビタミンK、タンパク質などの栄養が必要
- 遺伝的要素**…遺伝的な病気によるもの

〈骨粗鬆症の予防〉

骨粗鬆症は、食事だけでは予防できない。運動や薬物療法等とあわせると効果的。



〈高齢者によく見られる 4 大骨折〉

高齢者の約 3 分の 1 に骨粗鬆症があるとされています。高齢者の骨折の大半は転倒によるもので、その背景には骨粗鬆症があるのが特徴的です。骨粗鬆症がベースにあると、ちょっとした力が加わっただけで骨折を起こします。そして、前向きや後ろ向きなど、倒れた時の姿勢によって骨折部位が異なります。

骨折頻度として高いのは、①脊椎圧迫骨折（背骨）、②大腿骨頸部骨折（足の付け根）、③橈骨遠位端骨折（手首）、④上腕骨外科頸骨折（腕の付け根）の順で、高齢者の 4 大骨折とされています。なかでも大腿骨頸部骨折は入院治療を必要とするので、氣力を失った高齢者がそのまま寝たきりになる危険性は高いといえます。



〈骨折を防ぐ日常のケアのポイント〉

室内、屋外、どこにでも転倒→骨折の危険性があります。日常生活上のちょっとした工夫や注意で転倒を予防する事ができます。

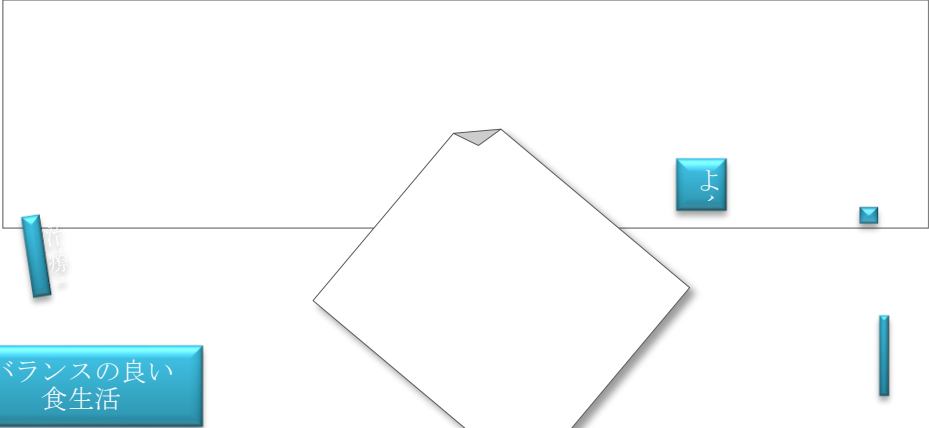


～おわりに～

高齢になるにつれて増えるのが骨折です。若い頃は転倒しても骨折しなかった方でも、骨折しやすくなっていきます。

その為に、骨粗鬆症の予防をし、日常のケアのポイントに注意して転倒を防ぎ、骨折をしないようにしていきましょう。

室



バランスの良い食生活

高齢になるにつれて増えるのが骨折です。若い頃は転倒しても骨折しなかった方でも、骨折しやすくなっていきます。その為に、骨粗鬆症の予防をし、日常のケアのポイントに注意して転倒を防ぎ、骨折をしないようにしていきましょう。

体力を過信しない

熱中症とは

ああでこうでそうで

熱中症になりやすい条件がそろっています

膀胱炎の治療とともに、原因となっている疾患の治療を行います。



体力を過信しない