

骨折と骨粗しょう症

今回は、高齢者の骨折と骨粗しょう症についてのお話です。骨折は、強い外力が骨の強度を上回った際に引き起こされ、強い痛みだけでなく生活や活動が制限され、心理的な負担を受けることがあります。特に高齢の方の場合、その問題は甚大であり活動の制限だけでなく加齢に伴う変化を進めてしまうこともあるのです。これにより、生活範囲の減少や介護の必要性を生じてしまうことがあります。

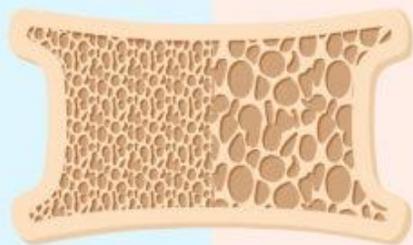
高齢な方の骨折では、カーペットなどわずかな段差や階段につまづき転倒し受傷することがあります。これは、加齢に伴う筋力・バランス能力の低下、視力・判断能力の低下や骨粗しょう症など複数の要因が重なり引き起こされます。特に脊椎の圧迫骨折が多く、ほかにも橈骨遠位端骨折や上腕骨近位端骨折、大腿骨頸部骨折などの骨折の頻度が多くなっています【図1】。

骨粗しょう症とは、骨密度などの低下により骨の強度が低下してしまう病気です。年齢とともに有病率が上昇し脆弱性骨折の原因となります。ホルモンバランスの低下やカルシウム・ビタミンDの低下などが関わっており、閉経後の女性ホルモン減少や老化とのかかわりが深いと考えられています。



健康な骨

骨粗鬆症の骨



転倒予防として、立ち上がり訓練による下半身の筋力強化やバランスのトレーニングが有効です。骨粗しょう症予防としては、食生活や日光浴などが有効です。骨密度が気になった方は、当院にてDEXAによる骨密度検査を行っています。ご興味がありましたら診察にてご相談ください。