

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 怖い骨粗しょう症のはなし

第5話

医療法人
かとう内科
加藤文陽先生

女性になりやすい骨粗しょう症。骨折をすると寝たきりの危険が高まります。今回は加藤文陽先生に骨粗しょう症や治療についてお聞きしました。

要介護にいたる主要な原因

マイタウン…骨粗しょう症とはどんな病気なのでしょう？
加藤…骨がスカスカになる病気で、日本には少なくとも1300万人いると言われている。

以上が大問題ですね。痛みもないから分かりづらいですが、気を付けなさいといけません。
加藤…その通りです。でも、それだけではありません。足の付け根の

状態を知っておくのは大切ですね。この際、私も調べておきます。
加藤…ぜひそうなさ

減らせるのは大きいですが、でも一人で運動することが難しい方はどうしたらいいのでしょうか？
加藤…その様な方はぜひ病院でリハビリ治療を受けてください。転倒の原因は筋力の低下以外にも、筋肉が硬くなっている、バランスがとりにくくなっている、など様々です。その人にあったリハビリをすることによってうまく体が動かせるようになり、ひいては転倒のリスクを減らすことにつながります。

寝たきりのリスクであるだけでなく寿命にも関係

す。女性は男性の約3倍なりやすく、60歳を超えると急激に増えてきます。
マイタウン…すごい数ですね。どんな人がなりやすいのですか？
加藤…糖尿病や喫煙歴があるとなりやすいです。また、骨は20歳代で最大になるので、この時期にやせていると骨

状態に至ってしまう原因の第一位は関節の痛みですが、第二位が今日お話ししている骨粗しょう症による転倒↓骨折です。また、要介護状態になる原因として、二位脳梗塞、二位認知症に続いて三位に転倒↓骨折がランクインしています。

骨がよく折れるんです。ここが折れると死亡リスクの上昇に直結します。
マイタウン…なんと…。骨粗しょう症を甘く見ていました。ではどうしたらいいのでしょうか？
加藤…まずは飲み薬による治療があります。この薬、骨折の予防だけでなく転倒のリスクも4割程度減少させることが報告されています。
マイタウン…お薬で転倒まで減らせるなんて、

なんとか不思議ですね。
加藤…また、運動することも内服治療と同じくらい大切です。筋力訓練やバランス訓練を行った人たちでは運動しなかった人たちと比べて転倒のリスクが24%減ったという報告があります。
マイタウン…2〜4割減らせるのは大きいですが、でも一人で運動することが難しい方はどうしたらいいのでしょうか？
加藤…その様な方はぜひ病院でリハビリ治療を受けてください。転倒の原因は筋力の低下以外にも、筋肉が硬くなっている、バランスがとりにくくなっている、など様々です。その人にあったリハビリをすることによってうまく体が動かせるようになり、ひいては転倒のリスクを減らすことにつながります。

骨粗しょう症女性の場合
64歳くらいで要注意!
73歳くらいで50%以上の方が治療対象に!



加藤 文陽先生
総合内科専門医・老年病専門医

骨粗しょう症を甘く見ていました。ではどうしたらいいのでしょうか？
加藤…まずは飲み薬による治療があります。この薬、骨折の予防だけでなく転倒のリスクも4割程度減少させることが報告されています。
マイタウン…お薬で転倒まで減らせるなんて、

なんとか不思議ですね。
加藤…また、運動することも内服治療と同じくらい大切です。筋力訓練やバランス訓練を行った人たちでは運動しなかった人たちと比べて転倒のリスクが24%減ったという報告があります。
マイタウン…2〜4割減らせるのは大きいですが、でも一人で運動することが難しい方はどうしたらいいのでしょうか？
加藤…その様な方はぜひ病院でリハビリ治療を受けてください。転倒の原因は筋力の低下以外にも、筋肉が硬くなっている、バランスがとりにくくなっている、など様々です。その人にあったリハビリをすることによってうまく体が動かせるようになり、ひいては転倒のリスクを減らすことにつながります。

次回予告
次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「カゼについて」です。
お問い合わせは
(医)かとう内科
☎(0898)232310

LINE@いまスグ登録 おススメ
不動産情報
取扱量No.1 半年間で99件のお取引をさせていただきました。

不動産買取も承ります ※当社規定による

無料査定 受付中!

黄金町5丁目 桜井5丁目 玉川町中村
広徳寺町1丁目 石井町2丁目 郷桜井2丁目

0120-80-2928

(株)愛媛総合センター
〒794-0042 今治市旭町4-1-8
TEL0898-24-2103 FAX0898-22-3577
愛媛県宅地建物取引業協会 愛媛県知事(第3451号) メール info@ehimesougou.co.jp

公開保育と講演会
子育て支援プログラム
11月20日開催 午前10:00~12:00

演題 対象:0歳~6歳児
「こうして伸ばす幼児の知能」

場所/テクスポート今治(今治市東門5-14-3)
講師/愛光幼児教育研究所 所長 宮田洋則

当日連絡先
テクスポート今治 ☎0898-23-8700
お問い合わせ
愛光幼児教育研究所 今治教室 ☎33-3253
今治市常盤町4-3-12(石川ビル3F)
愛光幼児教育研究所は松山にも3教室を展開しています

子ども達の未来をひらく(対象:0歳~10歳)
愛光幼児教育研究所
http://www.aiko-youchisha.co.jp/oth_kenkyu.html

リニューアルオープンにつき
おひろろめ展
お買い上げ特典多数をご用意しております。

11月22日(日) 12時より18時
23日(月) 10時より18時
24日(火) 10時より18時
25日(水) 10時より18時
26日(木) 10時より17時30時

創業大正十四年
吉 兵衛 すがたや
(今治市風早町2丁目2-18)
お問い合わせ
0898-22-1711
駐車場がございます。

告知 予約制 着物パーティー開催します。
お好きな着物でお越しください。
と き/11月24日(土)19時より
と ころ/今治国際ホテル2階クリスタルホール
会 費/5,000円

日帰りのお手軽な 10名様以上対象
忘・新年会
「平成最後」の忘年会・新年会は、豪華料理づくしの、汐の丸で!!

ご利用特典
お得な5大特典付き
1. バス送迎付き
2. 温泉入浴無料
3. 飲み放題120分プラン
4. 二次会プラン
5. ご宿泊もお値打ちに対応します!!

「磯花の膳」プラン 3,500円
「青海の膳プラン」「クエ鍋プラン」
お一人様 5,000円プラン
「和洋卓上盛り合せプラン」
お一人様 3,500円よりのプランもごございます。

お得な クエ会席宿泊プラン 2日までにご予約ください
2名様より承ります。
ご宿泊1泊2日 お一人様(税別) 16,000円
休前日に前泊の場合は、お一人様3,000円(税別)増しとなります。
料金のみの場合 お一人様(税別) 8,000円

〒799-1525 愛媛県今治市瀬戸浦30番地
汐の丸 検索
http://www.hotel-sjour.jp/