

近年、高齢者で介護が必要になる人の1割以上は、「転倒による骨折」が原因になっています。

ではなぜ高齢になると、骨折しやすくなるのでしょうか？

背景には、骨がもろくなる骨粗鬆症という病気が潜んでいます。この病気は、加齢に伴って起こることが多く、50歳代以降から増加し、特にホルモンバランスの影響で女性に多く見られます。

また加齢に伴い、筋力や身体のバランスを保つ能力、視力も低下していくため、日常生活の何げない場面で転倒しやすくなります。転倒事故の半数以上は、住み慣れた家の中で起きています。

つまり、骨粗鬆症で弱くなった骨が、ちょっとした転倒で簡単に折れてしまうのです。

では、転倒、骨折を予防するには何に気をつければよいのでしょうか？



【運動】

運動して骨に力がかかると、骨を形成する細胞の働きが高まって、骨量が増加します。

特に高齢の方にお勧めなのがウォーキングです。無理をせず自分のペースで行いましょう。

同時に筋肉の衰えも防げるので、転倒予防防止にも有効です。

また、掃除や買い物など日常生活で積極的に身体を動かすことも効果的です。



【環境】

毎日暮らしている家の中にも、危険が潜んでいることがあります。ちょっとした段差が転倒の原因になることも多く、階段はもとより敷居や、上がりかまち、浴室など転倒しやすい住まいの環境をよく見直してみるとともに、改善することも重要です。

【食事】

まずはカルシウムを、1日800mgを目標に十分に摂ることが必要です。

牛乳や乳製品、大豆食品、緑黄色野菜、海産物などからバランス良く取るように心がけましょう。また、干し椎茸や卵、魚介類などに多く含まれる「ビタミンD」と納豆や緑黄所奥野菜に多く含まれる「ビタミンK」も大切です。これらはカルシウムの吸収をよくしてくれます。

さらに、骨粗鬆症と診断された場合、薬での治療もおこなわれます。

いろいろな種類の薬が使われますが、カルシウムやビタミンD、ビタミンKを補うもののほか、骨のカルシウムが溶け出すのを抑えたり、女性ホルモンを補うことで骨密度を改善する薬などが使われます。

骨折、転倒の予防は、寝たきりにならないための予防でもあることを、ぜひ忘れないでください。

