

高齢者の骨折予防

石井整形外科医院 院長
石井 勇人 先生

健康寿命という言葉をご存じですか？健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立したい生活ができる生存期間のことです。2013年のわが国の健康寿命は男性が約71歳、女性が約74歳です。平均寿命との差は男性で9年、女性で12年で、この期間では何らかの人の手助けが必要となります。健康寿命の低下の原因は運動器障がいが一番で、その中でも骨粗しょう症と関係の深い脊椎椎体骨折、大腿骨頸部骨折などが介護が必要となる可能性が高いものと思われます。高齢者の骨折は骨粗しょう症を基盤に持ち転倒により発生することが多く、骨粗しょう症と転倒に注意が必要です。

骨粗しょう症とは骨の量が減り、質も劣化して骨の強度が低下して骨折を起こしやすくなった状態です。原因は加齢によるもの、特に女性は閉経後の女性ホルモンの減少によるものが多く、予防としてビタミンD、カルシウムの摂取、散歩、日光を浴びるなどが大事です。治療は薬が主となりますが、その作用により副甲状腺ホルモンなどの骨形成促進剤、ビスホスホネート・SERM・カルシトニンなどの骨吸収抑制剤、その他ビタミンD製剤などがあり、骨粗しょう症の程度や患者さんの状態により選択されます。

次に、転倒の原因は加齢による筋力低下やバランス能力の低下、歩行障がいなどの内的要因と生活環境などの外的要因に分けられます。下肢筋力訓練やバランス訓練は特に重要で、自宅でも比較的簡単にできる支えにつかまって椅子から立ち上がる練習や目を開けての片脚で立っている練習などが必要です。外的要因では自宅内での身の回りの整理整頓、段差の解消、手すりなどの家屋の改造も必要となることがあります。

このように骨粗しょう症や転倒に注意して寝たきりなどにならないよう、健康寿命を延ばしましょう。