

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

日光が骨折予防に効く!?

高齢者の骨折について



Hospital
ほすびた
ルポ 38
Reportage

高齢者が健康な日常生活を送るためには、骨折の予防が大切になってきます。今回は高齢者の骨折について整形外科の内山医師にお話をうかがいます。

—高齢者の骨折について。

高齢者の骨折で件数が多いのは大腿骨頸部骨折という股関節の骨折です。この骨折により今まで歩いていた人が歩けなくなってしまう、場合によっては寝たきりになってしまうなど、その後の生活に大きな影響を受けてしまいます。また、高齢になるとどうしても体全体の機能が落ちて、骨が弱くなってしまうため、骨折を繰り返してしまうことがあり、こうした骨折の患者さんの増加が大きな社会問題となっています。

—骨折を繰り返してしまうのですね。

いわゆる骨折の連鎖というものです。大腿骨頸部骨折の患者さんが右側を骨折し、退院したとしても、1年以内に左側を骨折するリスクは通常の7倍位あると言われています。こうした骨折の連鎖を止めるために、岡谷市民病院では入院した患者さんの骨粗しょう症の治療に取り組んでいます。

—骨折を予防するためには。

基本としては、バランスの良い食事と運動、それと日光を浴びることです。運動を続けてやることで骨密度が維持

できますし、激しい運動ではなく軽いウォーキングをするだけでも良いです。日光を浴びると体内でビタミンDが生成されるのですが、このビタミンDがカルシウムの吸収を促進し、骨の成長や再構築を助けると言われています。

—ビタミンDが大切なのですね。

大腿骨頸部骨折で入院した患者さんのビタミンDを検査していますが、数値は非常に低いです。正常値は30 ng/ml*以上ですが、平均12 ng/mlでしたので、ほぼ全員がビタミンDの欠乏状態ということになります。

—ビタミンDの充足方法は。

ビタミンDの多い、例えば鮭やキクラゲなどの食事を摂ることで、ある程度は充足することができますが、一番は日光を浴びることです。日光の中にある紫外線が体内にビタミンDを作ります。浴びすぎると日焼けなど皮膚の



問題が出てきますので、気になる方はあまり目立たない手のひらを日光に当てる方法が良いと思います。週に3、4回、5分程度当てるといいと言われています。

—市民のみなさんにメッセージを。

75歳くらいから骨折年齢と言って骨折しやすい年齢になります。骨折年齢を迎える前に軽い運動や適度に日光を浴びるなどの取り組みを始めましょう。骨密度は年齢とともに下がってしまうので、健康診断やイベントなどの機会に骨密度を測定して自分の状態を把握しておくことも必要だと思います。

また、骨折年齢を超えても骨粗しょう症の治療が遅すぎるといったことはありませんので、何歳から治療を始めてもいいと思います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎023-88000

岡谷市民病院 副院長 整形外科 内山 茂晴 医師

群馬大学医学部卒業後、信州大学整形外科へ入局。同大整形外科運動機能学教室にて研鑽を積み、准教授に就任。平成29年1月に岡谷市民病院に着任。副院長兼整形外科部長。最近は諏訪湖の周りなどをウォーキングしてリフレッシュしている。

*ng/ml (ナノグラムパーミリリットル) 1ngは1mgの100万分の1

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします



寒い季節はご用心 高齢者の骨折について



寒い季節になると、骨折する患者さんが増えると聞きますが、特に高齢者の骨折は、寝たきりや要介護状態につながる危険があるため、予防することが大切です。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の日野医師に、これからの季節に気をつけたい骨折についてお話をうかがいます。

―岡谷市民病院へ着任しての感想は―

スタッフへ気軽に相談できる体制で、多職種と連携を取ることができ、働きやすい病院だと感じています。

―寒い季節に骨折が増える理由は―

寒い季節は骨折で受診される患者さんが多く、路面の凍結、厚着で体の可動域が狭くなる、筋肉の衰えなどにより、転倒することで骨折します。骨折する人の割合は、加齢とともに高くなる傾向があり、特に高齢者の骨折が多く見られます。

―なぜ高齢者の骨折が多いのでしょうか―

筋力や運動機能の低下などに伴い、転倒するリスクが高いこと、加齢や骨粗しょう症などによって骨強度が低下していることなどが考えられます。高齢者で骨折した人の多くは、骨粗しょう症をすでに発症していることがあり、つまり手をつくなどのわずかな衝撃でも骨折することがあります。特に女性は、閉経などでホルモンバランスが崩れると、骨粗しょう症を発症する

ことが多くなるため、注意が必要です。

―骨粗しょう症は予防できるのでしょうか―

骨粗しょう症は、加齢とともに発症する傾向にありますので、骨強度が低下し始める中年期に、運動や食事などの生活習慣を改善することで、発症のリスクを減らすことができます。

また、骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がないまま進行するため、定期的に健康診断で骨密度をチェックするなど、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

骨粗しょう症と診断された場合の治療は、骨の代謝に働きかける内服薬や注射薬による薬物治療を行います。

―骨折の治療法は―

骨折の部位や状態に応じて、保存治療や手術治療を選択します。保存治療は、ギプスなどで骨折した部位を固定して骨が治癒するのを待ち、手術治療は、折れた骨をもとに戻してスク



リユアやプレートなどで固定して骨が動かないようにします。複雑な骨折に関しては、関節部に用いる内視鏡（関節鏡）を使った、より精度の高い手術を行っています。

―骨を強くするために気をつけることは―

筋肉と同じく骨も常に刺激がないと弱くなってしまいうため、日常生活の中に運動を取り入れることが大切です。散歩だけでも十分に効果が得られるので、毎日継続して行うようにしましょう。

また、食事では、骨を作るカルシウムやビタミンDなど、骨の形成に役立つ栄養素を多く摂取することが大切です。ビタミンDは日光を浴びることで活性化し、骨を強くする効果があるので、積極的に外へ出て日光を浴びるようにしましょう。

―市民のみなさんへひとこと―

高齢者の骨折は、その後の生活に大きな影響を与えるので、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、特に転倒に気をつけてください。地域のみなさんの健康の一助になればと思います。ですので、今後ともよろしくお願いたします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

整形外科 日野 雅仁 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年7月に岡谷市民病院に着任。趣味はバスケットボール。コロナ禍前は、社会人チームで月に数回バスケットボールを楽しんでいたが、現在はコロナ禍のため、ランニングで汗を流している。