

知って役立つ

ミニ家庭医学講座

第4回



骨粗しょう症

平成22年の国民生活基礎調査によれば、寝たきりなどで介護が必要になる状態の原因は、4位「関節の病気」10・9%、5位「骨折・転倒」10・2%が入り、これらを合わせると「骨や関節の病気」は21・1%で第2位となっています。ちなみに1位は「脳卒中」21・5%、2位が「認知症」15・3%、3位が「老衰」13・7%となっております。中でも「骨粗しょう症」による背骨や大腿骨の骨折は、生活活動に大きく影響する原因となります。


「1人」「70歳以上だと約7割」にもなります。男性は「65歳以上で8人に1人」ですが、男女とも年齢が上がるほど骨折の発生が増えます。糖尿病や慢性の肺疾患、腎臓病、慢性関節リウマチなど他の病気による合併症としての骨粗しょう症もあります。

診療所では、骨折をした人、高齢者には、定期的な骨粗しょう症の検査を勧めております。検査で骨粗しょう症と診断された場合は、骨を強くするための治療が開始されます。

骨を作る際に必要となるカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどを補充する薬や、骨の分解を遅らせる薬、骨の形成を早くなる薬などがあり、検査の結果や年齢、骨折の状態や他の病気、薬の副作用などによって使い分けられます。

カルシウム不足、喫煙や多すぎる飲酒、コーヒの飲み過ぎなども骨が弱くなる原因になります。丈夫な骨が作られるためには、重力や運動による骨への刺激が必要なので、運動不足や寝たきりでは骨が弱くなってしまうます。運動不足で筋力が弱ると転びやすくなりますが、年齢を重ねてもトレーニングを続けることで体力や筋力の低下を防ぐことができます。「片足で靴下が履けない」とか「階段を上するのに手すりが必要」という状態の人はご相談ください。

古川倫也 川内町立診療所副所長



札幌市生まれ、39歳。2001（平成13）年旭川医科大学医学部卒。2005（同17）年北海道家庭医療学センター家庭医療専門医研修修了。日本医師会認定スポーツ医、同会認定産業医。

貸し出し図書・ビデオ紹介 文化交流館 ☎82-4245

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★

1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

貸し出し検索 ☎ <http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>

のぼうの城 (DVD、映画)

アスミック・エース



天下統一を目指す豊臣秀吉が、関東の雄、北条家に大軍を投じるも最後まで落ちなかった武州、忍城(おしじょう)。その城には成田長親という城代がいた。領民からはでくのぼうと呼ばれ、誰にも及ばぬ人気で人心を掌握していた。秀吉は2万の軍勢で攻撃を開始するが、将に求められる「智」も「仁」も「勇」もない長親は、わずか500人の軍勢で迎え討とうとする。(145分)

おめんです (絵本)

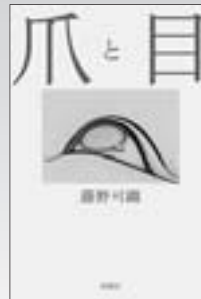
いしかわ こうじ / 著



借成社 / 刊
こわーい顔の鬼のおめん。かぶっているのは、いったいあれ？ しかけをめぐっておめんを取れば、角がかっこいい優しい顔の牛さんが現れます。では狐のおめんをかぶっているのは？ ひょっとこのおめんは顔が似ているあのこかな？ 昔懐かしい雰囲気のおめんが迫力いっぱい描かれています。赤ちゃんから楽しめるしかけ絵本。

爪と目 (一般書)

藤野 可織 / 著 新潮社 / 刊



「あなた」は目が悪かったので、父とは眼科で出会った。やがて「わたし」とも出会う。その前からずっと、「わたし」は「あなた」のすべてを見ている。3歳の娘と義母、父、失われた実母。家族には少し足りない集団に横たわる嫌悪と快感。巧緻を極めた「語り」の技法でそれを浮かび上がらせた美しき恐怖作。第149回芥川龍之介賞を受賞した表題作ほか全3編を収録。