

# ふくし新聞

第32号

平成29年8月1日発行

三芳町社会福祉協議会

TEL 049-258-0122

FAX 049-258-0180

## 「いつの間にか骨折」にご注意！

「いつの間にか骨折」。多くの方はこの言葉を聞いたことはあっても、実態を知っている方は少ないと思います。

日常生活を送る中で、自分でも気づかないうちに「いつの間にか骨折」している、という奇妙な病気で、高齢者にとってはとても怖い病気です。今回はこの病気について調べてみました。

### ◆どんな病気？

もちろん「いつの間にか骨折」は正式な病名ではありません。主に骨粗鬆（コッソシヨウシヨウ）が原因で、日常生活の中でいつの間にか背中や腰の骨がつぶれてしまふ「脊柱圧迫骨折」のことを指しているようです。「脊柱」とは背骨のことで背中や腰の骨のことです。「圧迫骨折」とは、骨同士がぶつかり合い、個々の骨がひ

び割れたりつぶれたりする骨折のことです。

### ◆どんな時に起こるのか？

一般的な骨折は、事故や激しい運動などで強い衝撃や力が加わって折れて、激痛が起これるといいます。イメージですが、しかし健康な骨はそう簡単には折れません。ところが「いつの間にか骨折」は、自覚が無くても起これるか、「こんなことで？」というように些細なことでも骨が折れたりつぶれたりするのである。

- ・尻もちをつく
- ・くしゃみをする
- ・不用意に重いものを持ち上げる
- ・体をひねる

このような何気ない日常の動作や些細なことでも折れたりつぶれたりするのである。



の場合、「少し痛いな」と感じる人はいませんが、痛みに全く気づかないという人もいます。

### ◆原因はなに？

「いつの間にか骨折」が起こる根本的な原因は「骨粗鬆症」にあります。それは、もともとは丈夫な骨だったのが、だんだんとスカスカな骨になりもろくなる病気のことです。

「骨粗鬆症」は、加齢や女性の閉経などに伴って、歳を重ね、ある程度の時間をかけてゆっくりと進行していきます。自覚症状はほとんどありません。ですから、チェックしたはずなのに「いつの間にか骨折」ということになるのです。

女性は閉経にともない急激に骨量が減少するという特性があるので、骨粗鬆症は圧倒的に50歳以降の女性に多いのですが、男性にない訳ではなく、60歳以降の喫煙、運動不足、骨折歴のある人は注意が必要です。

### ◆骨折の兆候と早期発見

「いつの間にか…」と言うくらいですから見つけることは簡単ではありませんが、意識して見つける心構えが必要です。次のような数少ない3つの症状や兆候が

早期発見の自覚症状です。

- ・ひどくは痛まないが、なんとなく背中や腰に痛みがある
- ・背中や腰が、ひどく前傾に曲がり始めている
- ・高齢になってから2cm程度、背が低くなっている

### ◆「いつの間にか骨折」の予防

「いつの間にか骨折」の原因は骨粗鬆と前述しました。その骨粗鬆症を予防するためには、骨の新陳代謝（骨代謝）を促進し骨を新しく強くすることです。そのために必要なことは、「栄養」と「運動」なのです。

骨を作る材料や骨を強くする「栄養」は、カルシウム、タンパク質（コラーゲン）、マグネシウム、ビタミンのDとKです。中でもカルシウムとコラーゲンが主成分で、カルシウムが多く含まれる食品軍は、「乳製品」「小魚・海藻」「大豆製品」「野菜」などです。コラーゲンは、「鮭（皮ごと）」「カレイ」「手羽先」「牛すじ」「豚白モツ」などに多く含まれます。マグネシウムには、カルシウムを効率よく吸収する役割があるので、「ナッツ類」「海藻」「貝類」を併せて採ることを勧めます。

「骨に力がかかると骨は強くなり、骨に力がかからないと骨は弱くなる」と言うウォルフの法則があります。骨は運動などで適度に加重をかけることで強くなるのです。最適な運動はやはり「ウォーキング」です。ウォーキングはもつとも手軽な全身運動なので、さまざまな骨を強くすることにつながります。ウォーキングが無理な方はラジオ体操でも良いです。皆さん、「栄養」と「運動」を心がけ、「いつの間にか骨折」に「さようなら」を言いましょ。

**トピックス 《世界の健康寿命》**

世界の健康寿命国の中で日本がトップである。健康寿命とは、病気などで日常生活が制限されることなく、自主的に生活できる期間を意味する。

日本人男性が71・11歳、女性は75・56歳であり、男性の世界の順位では日本・シンガポール・アンドラ（欧州の小国）・アイスランド・イスラエルの順になる。女性は、日本・アンドラ・シンガポール・フランス・キプロスの順になる。

**お誘いとお知らせ**

平成29年8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	3 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	4	5 将棋 9～15時 保健センター 囲碁 9～15時 社協の家
6	7	8	9 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	10	11	12 将棋・囲碁 9～16時 藤久保公民館
13	14 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所	15	16 食事会 「ポピーの会」 11～15時 ※昼食は12時から 社協の家 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	17 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	18	19 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
20	21 将棋・囲碁 9～15時 竹間沢公民館	22	23 将棋・囲碁 13～17時 2区集会所	24	25	26 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
27	28	29	30	31 将棋・囲碁 9～16時 社協の家		



陽だまり  
9月7日(木)13～16時  
9月21日(木)13～16時  
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保6区  
9月7日(木)9～12時  
9月21日(木)9～12時  
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保5区  
9月11日(月)10～11時半  
藤久保2区集会所

食事会「ポピーの会」  
9月20日(水)11～15時  
社協の家  
※昼食は12時から

\*9月の予定\*

