

安全で効果的に全身運動が可能な機器を使って鍛える患者



知らずに骨折 要介護や寝たきり原因にも…

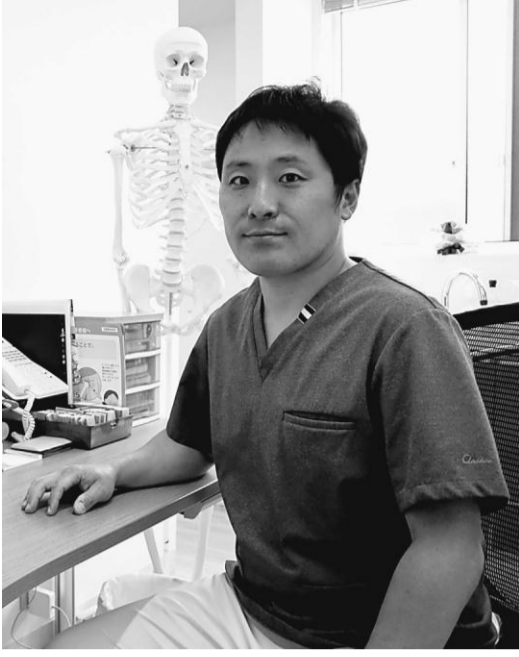
骨粗しょう症

知らないうちに骨折し、要介護や寝たきりの原因になるという骨粗しょう症。健康で自立した生活を送れる期間である「健康寿命」を延ばすためにも、骨粗しょう症の適切な治療と予防は不可欠だ。おのおの整形外科内科医院松山市土居田町の「大野尚徳副院長」は「まずは骨粗しょう症であると認識することが大切。手遅れになる前に整形外科を受診してほしい」と話す。

おのの整形外科内科医院

大野尚徳副院長に聞く

シリーズ 地域医療を考える



「骨粗しょう症は早期発見、早期治療が大切」と話す大野尚徳副院長

骨粗しょう症はどんな病気で、男女ともに加齢によって骨の量が減っていき、女性より男性に発症しやすい。患者の約8割を占めます。特に閉経後の女性は、骨の形成を促す女性ホルモンが急激に減少するため、リスクが高いといわれています。

副甲状腺機能亢進症、糖尿病や関節リウマチなどの持病があり、ステロイド剤を長期に服用している人も骨量が低下しやすい。注意が必要だ。

早めの発見・治療が大切



専用の医療機器で患部を温める温熱療法

骨の健康を守る栄養素と主な食物

カルシウム	乳製品、豆腐、しらす、海藻類
ビタミンD	鮭、ウナギ、干しいたけ、レバー
ビタミンK	納豆、ほうれん草、ニラ、キャベツ
たんぱく質	肉類、卵、魚介類

初期症状について教えてください。

骨粗しょう症は痛みなどの症状がほとんどなく、自覚しにくい病気です。気づかないうちに進行していることが多い。背が低くなった「背中が丸」になってきたと感じたら、近々の整形外科を受診してみ

痛み少なく自覚しづらい

抑えるには、食事療法や運動療法も重要です。

「食事ではどんなことに気をつけたらよいですか。」

骨をつくるために必要なカルシウム、ビタミンDやビタミンKを多く含んだ食事を心がけてほしいですね。ビタミンDは、紫外線にあたることで活性化されるので、適度な日光浴が必要です。高齢者はたんぱく質不足になりやすいので、肉や魚も意識して取るようにしてください。

逆に、アルコールの飲み過ぎ、喫煙はカルシウムの吸収を妨げるため、控えたほうがよいでしょう。栄養バランスのよい食事を定期的に取ることが基本です。

「骨折しやすくなるリスクを減らすためには、受傷後可能な限り早期に手術をすることが不可欠です。ただ、医療が逼迫している現状では、すぐに手術できない可能性があり、懸念しています。」

整形外科のほか、内科も扱っています。

当院は1986年に内科・消化器科として開業し、2020年に整形外科が加わりました。整形外科と内科が連携することで、よりきめ細かい治療を行うことができるようになりました。

たとえば、内科で「腰が曲がってきた」「身長が低くなってきた」「腰が痛くなってきた」などと訴える患者さんがいれば、すぐに整形外科に対応を相談します。ステロイドを使用しているなど骨粗しょう症になりやすい患者さん、血液検査でカルシウムの数値

あったりすれば、骨粗しょう症と診断されます。持病や生活環境における骨折のリスクも含めて総合的に判断し、一人一人に合った治療を心がけています。

「どのような治療をしますか。」

治療では、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことが大切です。ビタミンDやカルシウムなど骨吸収(古い骨の破壊)と骨形成のバランスを整える薬、骨吸収を抑制する薬や骨の形成を促進する薬などを使って治療します。痛みがある人は、患部を温めることで痛みを緩和する温熱療法も行っています。

骨粗しょう症の発病には、食事や運動など長年の生活習慣も関わっています。進行を

適度な運動で進行防止

骨粗しょう症でも運動してよいのですか。骨は刺激を受けると強くなります。ウォーキングや自転車などの有酸素運動がおすすめです。また、バランス感覚を鍛えて転倒を予防したり、背筋を鍛えることで背骨の骨折を予防することも大事です。当院では、無理なく効果的に筋力やバランス感覚を鍛えられるよう、さまざまなトレーニング機器を用意しています。

新型コロナウイルスの影響について教えてください。

新型コロナウイルス禍による自粛生活で運動不足になる人が増えています。スクワットや片脚立ちなど、自宅でもできる運動を続けることで、進行を防ぐことが大事です。万一、転倒して太ももの付け根を骨折した場合、「寝た