



秋の味覚

骨粗しょう症について(その1) ～骨粗鬆症とは～

理事長 行廣 成史

骨粗しょう症は、骨がスカスカになり、ちょっとしたことで骨折しやすくなる病気です。特に高齢者や閉経後の女性に多く見られます。病状が進んでしまうと、気付かないうちに背骨がつぶれて背中が大きく曲がったり、尻もちをついた程度で寝たきりになるほどの骨折をする可能性が高くなります。そのようなことにならないよう、早期に発見して治療を始めることが重要になります。

日本国内の骨粗しょう症の推定患者数は、1590 万人(男性 410 万人、女性 1,180 万人)で、そのうち治療を受けている方の割合は 1 割未満とされています。女性は閉経による女性ホルモン分泌の低下に伴って、骨の量が急激に減ることから、男性より 2～3 倍多くの人が骨粗しょう症になっています。骨粗しょう症に伴う骨折・転倒は、脳卒中や認知症などと同じく要介護の大きな原因のひとつであり、高齢化社会では大きな問題です。

骨粗しょう症の主な原因は加齢と閉経(女性)です。また、カルシウムやビタミンD不足など栄養バランスの悪い食生活、運動不足、喫煙、アルコールの過剰摂取といった生活習慣の乱れも骨量を低下させます。遺伝的要因や、ステロイド薬の使用、糖尿病などの病気も原因となると考えられています。

骨粗しょう症の代表的な検査としては骨密度検査、X線検査、血液検査があります。当院ではすべての検査を実施しています。骨折歴がある方はもちろん、特に原因が思いつかない腰や背中での痛み、身長低下、腰曲がりなどの姿勢の変化がある方は特に注意が必要です。

気になることがあれば、遠慮なく整形外科の医師にご相談ください。

岡山県警察より

高齢者の自動車運転免許証の更新について



自動車運転免許証の期間満了日までに 70 歳以上になる方は、安全に運転が可能であることを確認するために次のような手続きが必要です。なお予約が必要なので、早めに手続きをしてください。

70 歳以上の方 高齢者講習の受講

1. 免許更新時に「高齢者講習」を必ず受講する必要があります。講習は、講義と自動車を運転する実技があります。講習場所はお近くの自動車学校・自動車教習所です。事前予約が必要ですので、希望する場所へ電話で予約してください。講習は 2 時間で費用は 6,600 円です。なお、事前の運転技能検査に合格した方は、実技はありません。(1 時間で費用は 2,950 円)
2. 上記の講習を受けて「高齢者講習修了証明書」を受け取り、更新手続きをしてください。

75 歳以上の方 高齢者講習の受講 + 認知症機能検査 + 運転技能検査(対象の方)

1. 70 歳以上の方と同様に「高齢者講習」を必ず受講する必要があります。
2. 上記講習に併せて「認知症機能検査」を受ける必要があります。なお、この検査もお近くの自動車学校・自動車教習所で受けますので、高齢者講習と併せて予約してください。検査は約 1 時間で、費用は 1,050 円です。検査結果で認知症の疑いがある場合は、専門医の診断を受けてください。
3. 過去 3 年間に信号無視や速度超過、横断等禁止違反など、重大な事故に繋がる可能性のある違反行為を行った方は、別途通知があり「運転技能検査」をさらに受けることが義務づけられています。検査は自動車学校・自動車教習所で実際に自動車を運転して行い約 20 分で費用は 3,650 円です。検査後に「運転技能検査受験結果証明書」を受け取り、更新手続きをしてください。

運転免許証の更新を希望しない方 自主返納をした方への特典

自主返納した方へは、希望すれば「おかやま愛カード」が交付されます。下記のマークがあるかポスターのある協賛店でカードを提示すれば、割引などのサービスを受けられます。

なお、予告なく取扱いが廃止されていることがありますので注意してください。



詳しくは岡山県警察→



近くの自動車学校・自動車教習所

倉敷自動車学校	中庄 1822	086-486-1733
倉敷自動車教習所	中島 2236	086-465-9222
クラブドライビングスクール	北浜町 6-1	086-422-3500
倉敷マスカット自動車学校	松島 1109	086-463-2040

近くの認知症診断が可能な医療機関

倉敷市立市民病院	児島駅前 2-39	086-472-8111
児島聖康病院	児島下の町 1-1-16	086-472-7557
はまむらクリニック	児島小川 5-1-17	086-470-0580
味野医院	児島駅前 1-103	086-472-8877

近くのお店紹介

中華そば こうた

営業時間 11:00～14:00(月曜日定休)

倉敷市児島味野 4047-7 086-697-6686

児島駅前の海岸沿いにある気さくな店主の似顔絵がマークになっている新しい店です。創業は 2016 年で海辺のカフェのような木造の造りでデニムの暖簾がかかっていて店内は児島感一色。店員さんはきびきび動き清潔感があります。鶏ガラベースに自家製の細麺とチャーシューを合わせ、ホウレンソウとネギがアクセント。あっさりしながらもコクがあり癖になるおいしさです。2021 年に 2 号店(中庄)がオープンしました。



編集後記

夏の全国高校野球選手権では、唯一、公立高校でベスト 4 まで勝ち残った県立岐阜商業(県岐商)の活躍が印象的でした。プレー中は常に笑顔で全力を出し切る姿は鮮烈で、準々決勝で神奈川の横浜高校を延長 11 回のサヨナラゲームで破った試合は見事でした。中でもライトを守っていた横山選手に注目が集まりました。画面でよく見ないとわからないのですが、生まれつき左手の指がありません。右手にグラブをはめて捕球後は、素早く左手にグラブを抱えて右手で送球。打ってはインパクトまで左手を添えて力強く右手一本でバットを振り抜き、3 割を超える打率を残しています。試合前のインタビューで彼は「自分と同じようにハンデを持つ人たちに勇気を与えたい」と語り、大舞台で見事にそれをやってのけました。たくさんの人に勇気と希望を与えたことでしょう。こんな高校生が日本にいることに感激。(H.K)

～ 食べて骨を強くする ～

1980年代から30年間で骨粗鬆症の患者数が**30**倍になっています。

カルシウムを補充することで骨粗鬆症を予防しましょう。カルシウムは魚介類をはじめ、大豆や乳製品、緑黄色野菜に多く含まれており、1日あたりの推奨量は男性で700～800mg、女性で650mgです。また、**ビタミンD**を多く含む食品と一緒に摂ることで、カルシウムの吸収率が良くなります。



牛乳はカルシウムの王様と言われますが、最近の研究で1日400g以上飲み続けると、大腿骨骨折を発症する危険性が15%高まることが分かってきました。牛乳だけでなく他の食材を組み合わせるようによにしましょう。



リンの摂り過ぎに注意

ファストフードや加工食品には、保存料として**リン酸塩**が多く使われており、過剰摂取が問題になっています。摂り過ぎにより、カルシウムの吸収が悪くなります。

＜リン酸を多く含む食品＞

インスタント麺・ちくわ・ハム・ソーセージ
菓子パン・惣菜パン・ポテトチップス・フライドポテト
コンビニスイーツ類・プロセスチーズ・ラクトアイス
飲料（特に炭酸飲料、コーヒー飲料、スポーツ飲料）

加熱食肉製品(加熱後包装)	
名 称	生中華めん
原 材 料 名	小麦粉(国内製造)、でん粉、食塩、小麦たん白、酒糟、ソルビトール、かんすい、クチナシ黄色素、炭酸Ca、リン酸Ca、(一部に小麦を含む)
内 容 量	120g
賞 味 期 限	表面下部に記載
保 存 方 法	要冷蔵(10℃以下)
使用上の注意	開封後は早めにお召しあがりください。

加熱食肉製品(加熱後包装)	
名 称	ソーセージ(ウィンナー)
原 材 料 名	豚肉(輸入、国産)、豚脂肪、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、名 宛色剤(亜硝酸Na)、(一部に豚肉を含む)
内 容 量	117g
賞 味 期 限	表面右下に記載
保 存 方 法	10℃以下で保存してください。

管理栄養士 小林 由起子

～ 自宅でできる転倒予防体操 ～

骨粗鬆症になると、体のバランスを崩して転びやすくなり、転んだときに骨折しやすくなります。毎日のちょっとした体操をするだけで、筋力を維持してバランスが調整でき、転びにくい体を作れることが研究で明らかになっています。実際に多くの高齢者を対象に行った調査では、足やバランスを鍛える運動を続けた人は、転ぶ回数が3割以上減ったという結果が出ています。

以下に代表的な体操を紹介します。テレビを観るとき、犬の散歩の前、庭の水やりの前、お風呂に入るときなど毎日の生活の中に組み込むと習慣化されやすいといわれています。



かかと上げ

椅子や机につかまりかかとをゆっくり上げてつま先立ち。5秒キープします。

★かかと上げ運動を取り入れた人は、歩く速さと安定感がよくなったと報告されています。



足踏み

その場で足を高く上げて30秒足踏み。

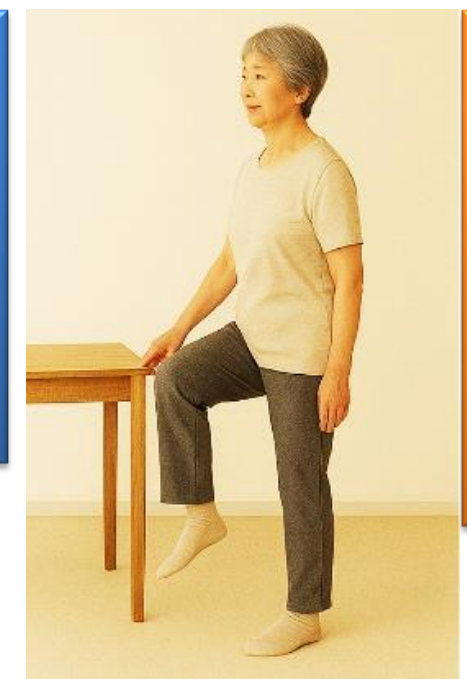
★日常の動きに近い運動を取り入れた人は、転倒が明らかに少ないという報告があります。



膝伸ばし

椅子に座って片足を伸ばし5秒キープ。左右交互に。

★研究ではつまずきが減ると報告されています。



片膝立ち

椅子や机につかまり片足を少し上げて10秒キープ。

★世界的な報告では転倒予防に最も効果のある運動の一つであると言われています。

転倒は年齢のせいではなく「予防できるもの」です。研究でも「身体は何歳からでも変わる」と証明されています。今日の小さな一歩が明日の大きな安心になることを願っています。

理学療法士 藤原 大輔