



今月のテーマ

骨と関節

日本は高齢者中心の社会に変わってきています。今回は健康で楽しい老後を過ごすために、骨と関節の老化予防法を紹介します。

ロコモティブ シンドローム

高齢者が要介護状態になる原因の約2割を占めるのが、骨や関節などの運動器の疾患です。運動器の機能が低下して、要介護や寝たきりになった状態や、将来的にその危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（以下、「ロコモ」）と言います。靴下を座ってはく人はロコモの危険信号です。これは体のバランスが取れず、踏ん張れなくなったりあることを示しています。ロコモにならないためにも、骨粗しょう症や関節に障害が出る変形性関節症を予防する必要があります。

ります。

骨(骨粗しょう症)

加齢だけでなく、運動不足が原因で骨がもろくなり、骨粗しょう症になる恐れがあります。

脊椎^{せきつい}圧迫骨折で背骨がつぶれてしまうと、背中が丸くなり内臓が圧迫されるため、消化不良を起したり、胸焼けを起したりします。さらに、強い痛みを伴うことで、日常生活^{にちじふ}での動作が制限され、行動範囲も狭くなります。

また、骨粗しょう症の高齢者が転倒すると大腿骨^{たいこつ}などを骨折することが多く、一度寝込んでしまうと、治った後も自力で歩くことが困難になります。最近では骨量を増やす薬も開発されていますので、骨粗しょう症を早期に発見・

治療し、骨折を予防しましょう。

関節(変形性関節症)

変形性関節症とは、加齢や肥満、けがなどにより、関節の軟骨がすり減り、骨が変形して痛みを生じる病気です。変形性膝^{ひざ}関節症などには、O脚の人や肥満の女性がりやすいと、年齢とともに増加しています。40歳以上の女性の約6割がこの病気に掛かっているとされています。

変形性関節症は誰もが掛かる危険性のある病気です。ヒアルロン酸の薬などは、効果に科学的根拠がありません。そのようなものに頼らず、「年齢のせい」とあきらめずに、整形外科専門医に相談しましょう。一度すり減った軟骨は決して再生しません。早期に個々の状態に応じた適切な予防が必要ですよ。

骨や関節の健康が、人生の後半の生活を左右すると言っても過言ではありません。将来、快適な暮らしをするために骨と関節について理解し、老化を防止する対策をしておきましょう。