

健康新聞
おおさと

【発行】
2022年(第57号)
医療法人ウエルネス
TEL 64-3110

骨卒中とフレイル

院長 大里 裕治

皆様、遅くなりましたが明けましておめでとうございます。今年も新型コロナウイルス感染症が続きますが、家の中にも生活が続けば、骨がもろくなる骨粗鬆症になりやすくなります。

今日は、その『骨粗鬆症』とそれから引き起こされる『フレイル』という状態についてお話させていただきます。

いきなりですが、骨粗鬆症の治療目標は「骨卒中」の予防です。

骨卒中はまだなじみのない言葉かもしれませんが、「脳卒中」はよくご存じでしょう。脳の血管が詰まるなどして脳卒中を起こすと、その後長く体の動きが悪くなり、結果として寿命が縮まり、介護が必要となるリスクが高くなります。骨折のうち手足の骨折は大きな影響を残しません。背骨(脊椎圧迫骨折)と太ももの付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)は、脳卒中の時と同じように、その後長く体の動きが悪くなり、結果として寿命が縮まったり、介護が必要となるリスクが高くな

たりすることが分かっています。すなわち、骨卒中は脳卒中と同じように一生予防しなければいけない疾患として注意を促すために、骨卒中と呼ばれるようになったのです。

脳卒中を予防するためにはその原因となる高血圧症や脂質異常症があるかないかを調べて、あればそれをきちんと治療し一生コントロールすることが大切です。それと全く同じように骨卒中を予防するためにはその原因となる骨粗鬆症があるかないかを調べて、あればそれをきちんと治療し一生コントロールすることが大切となるわけです。

骨卒中の一つである大腿骨頸部骨折に関連する太ももの付け根の骨の量(骨密度)を調べると、女性では50歳代の7%が、60歳代の23%が、70歳代の42%が、そして80歳代の65%が骨粗鬆症の状態です。ちなみに男性では60歳代8%、70歳代23%が骨粗鬆症の状態です。

したがって、女性では60歳以上、男性では70歳以上で5人に1人以上が骨粗鬆症となっています。ですからこの年齢になつたら骨粗鬆症のチェックを一度は受けておくことが必要と思われまます。若い時の骨密度を100%とし、年齢とともに下がってきた骨密度が70%以下に減つたら骨粗鬆症の治療開始の目安となります。

骨卒中の予防や治療に関しては、この後の紙面で詳しく解説してありますので、

そちらも最後までお読みください。一方、骨粗鬆症が原因で骨折など起こすと体を動かさないうちに筋肉が衰え『フレイル』という状態になります。

フレイルとは、近年日本老年医学会が提唱した概念で「加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患などの影響もあり、生活機能が障害され心身の脆弱化が出現した状態」の事を言います。健康と要介護の間の状態であるフレイルを放置すれば要介護状態へ進みますが、適切に介入・支援すれば生活機能の維持向上がまだ可能となります。

フレイルを予防するには栄養・運動・社会参加を継続することが重量とされています。

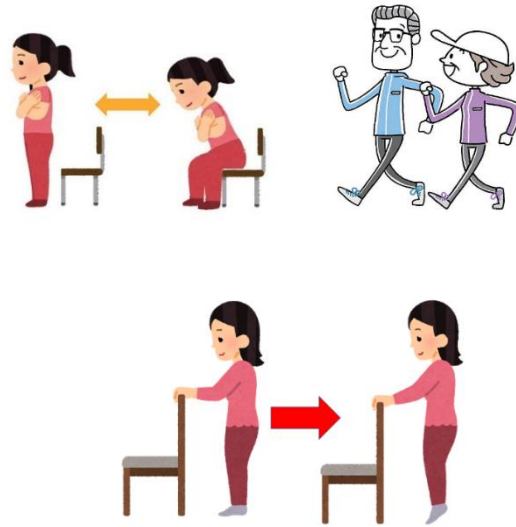
栄養バランスの良い食事

たんぱく質を中心に、さまざまな栄養素をバランス良く摂り、筋肉を減らさない様に心がけましょう。あわせて歯科口腔の定期的な管理も忘れずに行いましょう。



適度な運動

特別な運動ではなく、屋外のウォーキングからでも十分です。運動により骨を強化し、筋力をつけることで、転倒を防ぐことにもつながります。かかとの上げ下げ、椅子スクワットなど筋力の維持に役立つ運動を、体調にあわせて無理のない範囲で行うのも良いでしょう。



社会参加

社会的なつながりを失うことが『フレイル』の入り口と言われています。友人や家族とコミュニケーションをとったり、ご近所付き合いを継続したり、地域活動などで人との交流を積極的に行ったりと、行動範囲を狭めないことが大切です。コミュニケーションをとり、笑顔になることがストレスの軽減にもつながります。

骨卒中とは

編集 理学療法士 永石

骨卒中という言葉をご存じですか？骨粗鬆症学会から発生した言葉で、「骨折により活動制限が起き、A DLが著しく低下し、その後の生命予後を悪化させてしまう悪循環」などと説明されております。過去の研究の中には高齢者に多い大腿骨頸部骨折を起こした後に5年生きられる確率は63%と発表されております。このような事態を減らしていくためにも、今回は骨卒中の予防について記事にしました。

骨卒中の予防法としては、まずは骨折をしない事。骨折をしないためには定期的に骨粗鬆症の検査を行う事や、運動を行って骨を強くすること、骨を作るのに必要な栄養素を食事とする事、薬で補助する事が挙げられます。

当院でも骨粗鬆症の検査を行っております。簡単に検査ができますのでご希望の方は診察時に院長にお申し出ください。

①骨粗鬆症の予防の運動

骨に刺激を与えることです。ウォーキングを行う事が推奨されています。ジョギングも刺激はあるのですが、刺激が強すぎるため当院ではウォーキングを勧めたいと思います。また、転倒予防としては、片脚立ちの練習も効果的です。片脚立ちは何も道具は必要なく行う事が出来る為、

まずは30秒間何も掴まらずに立つことを目標に、徐々に45秒、1分と増やしていけたらいいと思います。
60歳代は45秒以上、70歳代は30秒、80歳代は15秒以下で転倒の危険性があると報告されておりますので、自分の年齢以上の時間片脚立ちが出来る様にやってみましょう。



左右各1分間ずつ x 1日3回

床につかない程度に上げる

②薬物療法

注射や点滴、飲み薬など様々な効果のある薬があります。新しい骨を作るのを促す作用や骨が壊れるのを抑える作用などがあります。しかし、治療開始して1年以内に45%の患者さんが服薬をやめてしまうことが報告されております。服薬できなかった人は施設利用の必要性が服薬している人よりも高まるとの報告もあります。もしも、服薬を開始された場合は、骨折の予防のためにも長期間飲み続けて頂く様お願いしたいと思います。

③ 栄養

骨を作るにはカルシウムとカルシウムだけでは足りませんが、カルシウムだけでは足りないのを存じでしょうか。カルシウムの体への吸収を助けるビタミンD・Kやマグネシウムも合わせて摂取した方がいいと栄養士さんからご指導いただきました。

1日の摂取量(例)

- カルシウム (700~800mg)
 - 牛乳 (3カップ)
 - チーズ (80g)
 - チンゲン菜 (400g)
 - 豆腐 (2丁半)
 - 小魚 (30g)
 - 干しエビ (10g)
- ビタミンD (8.5μg)
 - サンマ (2尾)
 - 鮭 (25g)
 - しいたけ (200g)
 - キクラゲ (10枚)
 - 魚卵 (20g)
 - 卵 (2個)
- ビタミンK (150μg)
 - 納豆 (1/4パック)
 - ほうれん草 (50g)
 - ブロッコリー (75g)

※1日の摂取量を元に1日の献立の例を最後のページに記載しておりますのでぜひ参考にしてみてください。以上の3点を注意することで格段に骨折のリスクは軽減すると思われま。骨折は高齢者だけの問題ではありません。若者も最近では栄養不足から骨折をしやすいという話もありますので骨折をしないような生活習慣を身に付けていきましょう。

リハビリ室よりお知らせ

吉井地域包括センター主催の地域ケア会議に出席しております。



厨房よりお知らせ



管理栄養士(石丸)が在中しておりますので、栄養指導や相談など承ることが出来ます。

受付や看護師、リハビリスタッフに声をかけて頂ければ、栄養指導や相談を受けることが出来ますので、気軽にお声掛けください。

通所リハビリより

園芸作業を行っております。皆様のご厚意もあり、花の苗や野菜の種など持ってきていただき大変助かっております。利用者様も喜んで作業を行っております。現在は、大根・スナップエンドウ、キンセンカ、マーガレット、チューリップ等を栽培中です。



一日の献立(例)

編集 管理栄養士 石丸

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの1日の摂取量が取れるメニュー(例)

朝食 「納豆豆腐」

材料

- ・豆腐 1/2丁
- ・納豆 1/4パック
- ・だし醤油 10cc
- ・ネギ 少々(お好みで)

作り方

豆腐にお好きな調味料であえた納豆とねぎをのせる。

昼食 「卵とブロッコリーの炒め物チーズかけ」

材料

- ・ブロッコリー 50g
- ・卵 1個
- ・チーズ 20g
- ・マヨネーズ 10g

作り方

ブロッコリーは軽く茹で、少々の油で卵と炒める。耐熱対応のお皿に移して溶けるチーズとマヨネーズをかけてレンジで40秒加熱する。

夕食 「鮭とほうれん草の牛乳スープ」

材料

- ・水 100cc
- ・牛乳 1カップ
- ・シヤケ 25g
- ・ほうれん草 25g
- ・塩コショウ 少々
- ・コンソメ 2g

作り方

牛乳にシヤケ、コンソメを鍋に入れ火にかける。牛乳が沸騰したら、ほうれん草を入れ塩コショウで味を調える



調理例

※以上のメニューに好きな主食、副菜、副菜、汁物を合わせてお召し上がり下さい。

あくまで参考のため、1日の摂取量をとることが出来る様に食事のメニューをお考え下さい。



カルシウムを摂取する時にもう一つ気を付けてはならないのがマグネシウムです。カルシウムだけを摂取してもマグネシウムが少ないとカルシウムが体の外に流れ出してしまいます。カルシウムとマグネシウムは2:1の比率で摂取しましょう。なぜ、2:1かと言いますと、血液中のカルシウム、マグネシウムの割合が2:1になっているからです。

サプリメント等を飲まれる場合もカルシウムとマグネシウムが2:1になっているものを選びましょう。

簡単にマグネシウムを取るにはナッツ類を間食代わりに少しづつとるだけで大丈夫です。