

10月10日は転倒予防の日



防げる転倒、防げる骨折もあります。

高齢者が転倒して骨折すると、生活が大きく変わります。気持ちも変わります。ご本人ばかりでなく、家族や周囲の人にも影響を与えます。転倒や骨折を加齢や病気によるものとあきらめず、防げるものは防いで、自分らしく健康に過ごしましょう。



武藤 芳照さん
東京大学大学院教育研究科
身体教育学教授 /
研究科長、教育学部長
転倒予防医学研究会 世話人代表

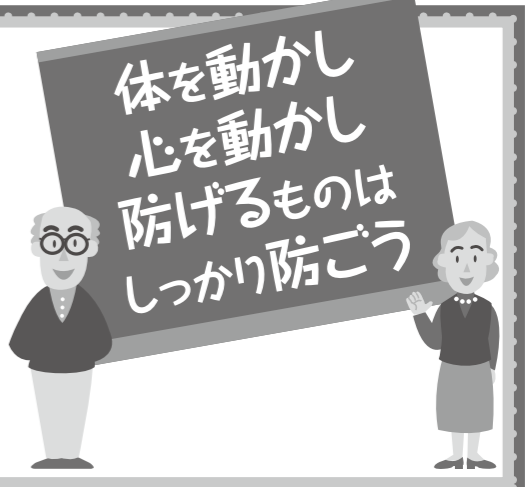
「生活習慣」とは動いていること、心臓の動き、呼吸の動き、体の動き、心の動き。防げる転倒、骨折は、しっかりと防いで、しっかりと生きていく人生を送ってほしいと思います。

原因の2つは病気が原因です。病気の中には、転倒骨折を引き起こすものや転倒がきっかけになるものがあります。この紙面でも紹介しているような転倒骨折に結びつきやすい病気を、診断されたら、治療に力をつけていくことが大切です。

原因の2つは病気が原因です。病気の中には、転倒骨折を引き起こすものや転倒がきっかけになるものがあります。この紙面でも紹介しているような転倒骨折に結びつきやすい病気を、診断されたら、治療に力をつけていくことが大切です。

原因の2つは病気が原因です。病気の中には、転倒骨折を引き起こすものや転倒がきっかけになるものがあります。この紙面でも紹介しているような転倒骨折に結びつきやすい病気を、診断されたら、治療に力をつけていくことが大切です。

原因の2つは病気が原因です。病気の中には、転倒骨折を引き起こすものや転倒がきっかけになるものがあります。この紙面でも紹介しているような転倒骨折に結びつきやすい病気を、診断されたら、治療に力をつけていくことが大切です。



骨粗しょう症も予防の時代

研究の進む「骨粗しょう症」

「骨粗しょう症」は骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。その原因は骨の中のカルシウム量(骨密度)が減ることといわれています。また、糖尿病などの疾患があると骨密度があまり減らないのに骨折しやすくなることから、最近では骨の質が大きく関わることが指摘されています。

骨の構造はよく鉄筋コンクリートに例えられます。セメント部分に相当するのがカルシウムですが、セメントだけでは頑丈な建物は作れません。骨粗しょう症や骨折を防ぐにはカルシウムを増やすとともに、鉄筋に相当するコラーゲンやたんぱく質をしっかり摂ることが重要といわれています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

「骨粗しょう症」は女性の生活習慣病? 骨粗しょう症は圧倒的に女性に多い病気です。女性ホルモンは骨密度の低下を防ぐ働きがあるため、女性ホルモンが減少する閉経後の女性は急激に骨密度が低下しやすくなります。これが、骨粗しょう症が中高年の女性に急増する理由です。遺伝的要因なども関わっています。

転倒予防医学研究会と「運動器の10年」日本委員会はさまざまな活動をしています。

■ 転倒予防医学研究会とは
「転倒」「骨折」「寝たきり」「介護」予防に関し、分野・領域を超えた専門家どうしの情報交換と研究成果の蓄積、それに基づいた一般の方々への情報提供と教育・啓発活動を行っています。

■ 「運動器の10年」日本委員会とは
キャッチフレーズ「動く喜び 動ける幸せ」のもと、「運動器」という言葉の定着、運動器が健全であることの重要性の周知、運動器疾患・障害の早期発見と予防体制の確立という基本目標の達成を通じて、活力ある社会を目指します。

http://www.tentouyobou.jp/ http://www.bjdjapan.org/