

ご本人も、ご家族も、周りの人も

見逃さないで、そのサイン!

転倒、骨折を防いで健康長寿

平均寿命が延び、日本は世界一の長寿国となりましたが、いつまでも自分らしい生活をエンジョイするためには健康でなければなりません。高齢者の健康をそこない、生活の質を落とす原因のひとつが転倒や骨折。自分はもとより、家族や周囲の人々のためにも、防げる転倒・骨折はしっかりと防いで健康長寿を謳歌しましょう。



転倒予防川柳
転倒予防の意識を高めていただきたいと考え、感性豊かな「転倒予防川柳」を募集しました。転倒予防医学研究会世話人一同が選考にあたり、大賞1作品、佳作3作品が決まりました。

転倒予防医学研究会のキャラクター「スマちゃん」

心豊かな感性を 気づく力と見守る眼

高齢者の転倒、骨折の背景には加齢、病気、運動不足など様々な要因があります。年を重ねるとは、誰にも止められませんが、自分の体の変化に気づき、ちょっとした工夫や配慮で防げる転倒や骨折はたくさんあります。「生きていこう」とは動いていること、という有名な言葉がありますが、まず足をよく使って足の感性を磨きましょう。足から脳に情報が伝わり、状況を把握し安定した動きや瞬時の反応ができるようになります。動かさなければならぬのは体ばかりではありません。心も同じです。自然の風物をめでたり、積極的に人とふれあつて豊かな心の感性を磨くのも大切なこと。季節の変化



武藤 芳照さん
東京大学
政策ビジョン研究センター 教授
転倒予防医学研究会 世話人代表

転倒・骨折・介護予防は 自分自身の気づきから

加齢とともに、体いろいろな不具合や不都合が生じてきます。病気とは限らないまでもQOL(生活の質)を落としやすい一連の症候ですが、その最たるものが転倒。なぜかという非常に頻度が高い、かつQOLに対する影響が大きい。そして早く気づいて自分で努力することも含めて対応すれば、ある程度予防できるという意味でも特徴的です。転倒した人の大半は骨折などもなく、なんでもないことが多い。でも一度転んだことで転倒に恐怖感を持ちます。怖がって外出を控えたり、運動を控えたりして生活空間が狭くなり、結果として心身ともに機能が低下してQOLが悪くなる。知っている身近な人にしか分かりません。「トシのせい」で片付けずに小さな変化にも気づいてください。医師が的確な診断をするためにも重要な情報です。

治療可能な認知症・歩行障害 発見も治療も周囲の連携で

認知症・歩行障害には、その原因である病気を治療することにより、進行を防いだり症状を改善できるものがあります。その代表的なもののがiNPH(特発性正常圧水頭症)です。なんらかの理由で脳の髄液の循環が滞り、脳室が拡大して脳全体を圧迫し「歩行障害」「認知障害」「尿失禁」などを引き起こす疾患ですが、平均発症年齢が70代後半と高齢にもかかわらず、手術により高い率で改善することが認められています。iNPHの特徴である小刻みのすり足歩行、動きに時間がかかり、方向転換がしにくく、ふらつき、しかも頻尿……これは非常に

大賞 口先の元気に足が追いつかず (埼玉県 掛川二葉さん)

特発性正常圧水頭症

佳作 意地を捨て 転ばぬ先の杖を持つ (東京都 酒井具視さん)

転びやすい状態です。ちなみに、転倒・骨折で入院してきた方を検査したらiNPHだったという例がたくさんあります。骨折、寝たきりといった重篤な事態にならないよう、iNPHも早期発見、早期治療が大切な点はいまでもありません。しかも適切な治療で改善できるのですから、なおさらです。しかし、そもそも原因がはつきりしないうえ、3つの特徴的徴候は他の認知症やパーキンソン病などにも現れ、初期では区別しにくいのも事実です。そこで大切なのが、やる気や意欲がなくなるといふ、もうひとつのポイントを併せてみることに。趣味や食事に関心がなくなったり、一日中ボーっとしていたり、以前と違って来た、いつもと違う、これはご家族などその人の日常をよく

知っている身近な人にしか分かりません。「トシのせい」で片付けずに小さな変化にも気づいてください。医師が的確な診断をするためにも重要な情報です。iNPHの症状は脳に滞った髄液を流し出す管を埋め込むシャント手術で改善できますが、それを維持するためには「太らない・転ばない・閉じこもらない」の3つが大切。これは手術で体内に入れたシャントの機能低下防止のためですが、生活習慣病の予防にもリハビリにも役立つはず。これからは二人暮らしの高齢者も増えます。誰もが、あきらめず積極的に行動し、楽しんでいきいきと暮らすために、本人はもとより周囲の気づきと地域全体でのサポート体制の充実が何よりも必要と思われまます。

佳作 敏捷の記憶が足をもつれさせ (愛知県 八木航さん)

なってしまうのです。

確かに高齢になると足腰が弱ってきます。でも全員が転ぶわけではないし、全員が骨折するわけでもありません。しかし、度々転んだことのある人は、そうでない人に比べて次の1年間で約5倍も転ぶリスクが高いというデータからも、「トシのせい」で片付けることはできないのです。生来の体質なのか生活習慣からなのか、自分の体の問題点とその原因をよく知ることがまず第一歩。そうすれば、運動や食事を見直す必要が、あるいは薬の必要があるのかといった対策が考えられます。加齢による変化はある日突然出てくるわけではなく、徐々にサインが現れていきます。そのサインにまず自分が気づくこと。最近よくいわれる介護予防も、そこが入り口だと思います。

もうひとつ高齢者の健康で特徴的なことは、個々の差に加え男女差が大きいことです。男性の場合、要介護認定になる最大の理由は脳卒中ですが、女性では骨折や骨関節症、認知症などが主な原因となっているのです。したがって、男性は血管のしなやかさを保てるかどうか、女性は骨や筋肉など運動器全体の健康を維持できるかどうか、健康長寿をまっとうする最大のポイントといえます。女性の運動器の健康といえは気になるのが骨粗しょう症。骨の健康にはカルシウムとビタミンD、これはもう常識ですが、ビタミンDは骨ばかりでなく筋肉にも様々な作用をするということが分かってきました。最近の調査でも、加齢とともに血中のビタミンD濃度が下がって、このことや、ビタミンD濃度の低い人は筋力の力が弱く、転倒しやすいといった結果が出ています。ビタミンDはわずかな日光にあたることでもつくられます。丈夫な骨と転ばない体、しっかりと動ける体を維持するためにも、散歩など日光浴を兼ねた運動を積極的にしてください。



鈴木 隆雄さん
独立行政法人
国立長寿医療研究センター 所長
(老年科学)

こんなサインはありませんか? あてはまる項目に○をつけまます

質問	あてはまる
1 最近転んだことがある	<input type="checkbox"/>
2 家の中でつまづいたことがある	<input type="checkbox"/>
3 階段でふらついたり、最後の一段を踏み外したりする	<input type="checkbox"/>
4 腰や背中に痛みがある	<input type="checkbox"/>
5 背中や腰が曲がってきた	<input type="checkbox"/>
6 若いころと比べて身長が3cm以上低くなった	<input type="checkbox"/>
7 足が思うように動かず歩きにくい(小刻み・すり足・外股)	<input type="checkbox"/>
8 ふらつきや転倒が怖く、外出を避けるようになった	<input type="checkbox"/>
9 やる気がなく、ぼんやりしている時間が増えた	<input type="checkbox"/>
10 急に尿意をもよおして我慢しづらくなり、失禁することもある	<input type="checkbox"/>

1 ~ 3 は足の筋力が落ちて転びやすくなっています。適度な運動で筋力アップ。
4 ~ 6 は骨粗しょう症の心配があります。食事や運動など生活習慣に注意して、心配な場合はかかりつけ医や整形外科などに相談しましょう。ぜひ、一度は骨密度測定を。
7 ~ 10 はiNPHの可能性がります。専門医(脳神経外科医、神経内科医など)に相談しましょう。

【骨と関節の健康】に もっと詳しい情報は
リッチボーン <http://www.richbone.com/>
骨や関節の病気の特徴や治療法、転倒予防、運動器の健康やからだづくりに関する情報満載。最新りの医療機関の紹介もしています。
【老人介護が楽になる】iNPHウェブサイトへ
iNPH <http://www.inph.jp/>
体験談、病気の特色や手術などの治療法、医療機関などを紹介しています。ぜひご利用ください。

転倒予防医学研究会と一般財団法人運動器の10年・日本協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。

● 「10月10日は転倒予防の日」「転倒予防カルタ」などによる啓発活動
【医療従事者対象】
● 転倒予防医学研究会研究集会(本年は10月2日に開催)
● 転倒予防指導者養成講座(次回は2011年11月26・27日の2日間。東京にて)
<http://www.tentouyobou.jp/>

■ 一般財団法人運動器の10年・日本協会とは
「運動器の10年(The Bone and Joint Decade)」世界運動の基本理念と活動を継承し、運動器の健康づくりを通して、医学・医療、保健、教育、福祉及びスポーツの充実・発展・振興を図り、もって活力ある社会の実現に寄与することを目的としています。

● マンガ無料配布「大人も知らないからだの本」
● 冊子無料配布「ご存知ですか?運動器」
「動く喜び 動ける幸せ」
<http://www.bjd-jp.org/>