

# 体のバランス機能を維持しよう

足の付け根を骨折した人の20%の人は1年以内に死亡する

医療ジャーナリスト 石橋 敬

1955年、岩手県盛岡市生まれ。1978年、中央大学法学部卒。健康誌の編集者を経て、医療ジャーナリストに。

## 骨折は繰り返す？

年齢を重ねると、骨折の危険性は高まります。つい最近、68歳の男性の友人が、階段から落ちて肩を地面にぶつけ、鎖骨を折ってしまいました。単なる骨折では済まず、手術してボルトで固定したのですから、本人も家族も大変だったでしょう。

骨折した本人が言うには、夕方、階段を昇っているときにめまいがして、体のバランスを失って階段を踏み外したといいます。

骨折した人には気の毒ですが、こんなデータがあります。骨折した人の3人に1人は、骨折後1年以内にさらに骨折しているというのです。このデータを説明する前に、骨折の原因について見てみましょう。

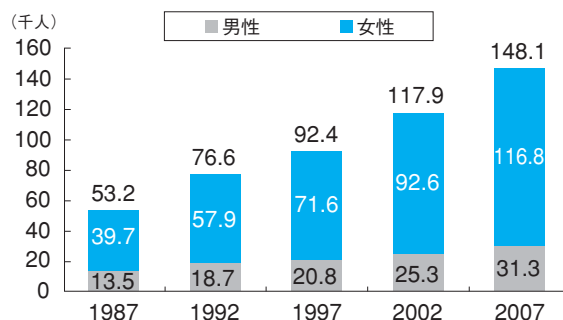
先ほどの友人の例でもわかるとおり、高齢になると体のバランスをとる機能が衰えてきます。これは、目を開けた状態で、片足立ちをどれだけの時間できるかという研究でも明らかです。ある研究では、片足立ちは60歳までは15秒以上できるのに、70歳代から15秒の保持が困難となり、80歳代では約半数が5秒以下になってしまうそうです。

もちろん、転んでも若ければ打撲で済んでしまう場合も多いでしょう。高齢者の転倒が、骨折につながりやすいのは、やはり骨そのものに問題があるからです。

骨粗しょう症という病名があります。これは簡単にいえば、骨にスが入ったような状態になり、もろくなってしまう病気です。骨は、コラーゲンというタンパク質でできている網目に、カルシウムとリンが沈着してできています。年齢とともに、骨のなかのカルシウム

## 大腿骨近位部骨折発生数推移（日本）

日本では現在も増加し続けている



昭和62年～平成14年：医事新報4180（平成16年）「第4回大腿骨近位部骨折全国頻度調査成績」、平成19年：骨粗鬆症学会（平成20年）発表「第5回大腿骨近位部骨折全国頻度調査成績」より作図

が減っていきます（骨密度の低下）。そうすると、骨の強度が落ちてくるのです。50歳を過ぎると、骨の強度が際立って落ちてくるといいます。さらに、女性の場合は閉経で女性ホルモンが減少することで、骨の強度がさらに落ちますので、骨折に対するいっそうの注意が必要です。

ところで、高齢者の骨折がどの部位に多いのか詳しく見てみましょう。

まず、骨折の起こる部位です。多い順から、腕の付け根（上腕骨近位部）、手首（橈骨遠位部端）、背骨（椎体）、足の付け根（大腿骨近位部）となります。

## 寝たきりにつながる骨折

さて、先ほど「骨折した人の3人に1人は、骨折後1年以内にさらに骨折している」というデータに触れましたが、もっと怖いのは、脊椎圧迫骨折を起こした人が、次に大腿骨近位部骨折を引き起こすリスクは、骨折をしていない人の約3～5倍になり、片方の大腿骨

近位部骨折を起こした人が、次に反対側の大腿骨近位部骨折を引き起こすリスクは、骨折していない人の約4倍になる、というデータがあるのです。

なぜこのデータが怖いかというと、足の付け根の骨折（大腿骨近位部）は、骨折の部位の多さとしては4番目ですが、骨折後の生活に悪影響を与えるものでは最も注意の必要なものだからです。

足の付け根を骨折した患者さんは、50%の人が骨折前の機能まで回復しません。つまり、2人に1人は骨折を契機に、以前より不自由な体になるわけです。その証拠に、不自由な生活を送ることになる人の半分（全体でいえば25%）は施設に入所しています。さらに、足の付け根を骨折した人の20%の人は1年以内に死亡しています。このような深刻な状態は、他の部位の骨折にはない特徴です。

しかも、足の付け根を骨折した患者さんは、日本では増加し続けているのです。2002年に約11万8,000人だった患者さんが、2007年には14万8,000人になり、2050年には30万人を超えると予想されています。

高齢化社会のなかで、寝たきりなどの支援や介護が必要になる原因として、脳卒中や認知症はかなり注目されていますが、骨折も無視できない割合です。要支援、要介護の原因として、骨折・転倒は1割を占めているのです。老後の長い期間を、健康で活動的な状態で過ごすためには、骨折予防は重要なテーマです。

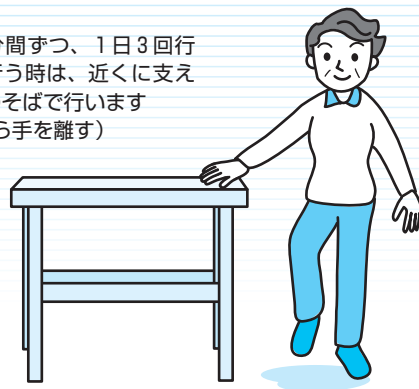
## バランス機能の低下を防ぐ

骨折を防ぐためには、骨を丈夫に保つことです。それと、転倒を防ぐことです。

まず、骨を丈夫に保つための方法をご説明しましょう。

骨の健康に欠かせないのが、カルシウムです。先ほど述べたように、このカルシウムをいかに効率よく摂取し、コラーゲンの網目に

開眼片足立ち  
左右の足で1分間ずつ、1日3回行  
いましょう。行う時は、近くに支え  
となる机などのそばで行います  
(実行時は机から手を離す)



沈着させるかがポイントになります。成人の1日に必要なカルシウム量は600mgです。骨密度が減少する高齢者や更年期を迎えた女性は、1日最低でも800mgとるのが理想です。

カルシウムを200mgとるには、牛乳なら200ml、チーズで30g、チンゲン菜なら200gです。小魚や豆腐などの大豆製品にも多く含まれます。

また、ビタミンDやクエン酸にはカルシウムの吸収促進する働きがあります。ビタミンDは、日光を浴びることで体内で合成されますし、食べ物では干し椎茸、鮭、サバ、サンマ、鶏卵にも多く含まれています。クエン酸は、酢、レモン、梅干しなどに多いので積極的にとりましょう。

転倒防止には、適度な運動が有効です。よく言われるようにウォーキングや水泳などは、関節などに負担がかからず、筋肉の衰えを防ぎながら、骨密度の維持にも効果的です。

さらに、体のバランス機能が衰えるデータとしてご紹介した片足立ちは、そのバランス機能を維持するトレーニングにもなります。目を開けた状態で、片足立ちを行います。フラフラする場合は、机や壁のそばでいつでも手で支えられる場所で行います。左右の足でそれぞれ、1分ずつ、1日3回を目安に続けてください。

転倒や骨折を防ぐことが、実は全身の健康維持につながります。日常の食事や生活のなかに、先ほど述べた食品や運動を上手に取り入れて、元気な老後を過ごしてください。