

骨折を予防し 元気で長生きしましょう

熊本県後期高齢者
入院件数の1位は
骨折

高齢になると、加齢にともなう心身の機能が低下する「フレイル」状態になりやすくなります。心身機能の低下は、筋力やバランス能力の低下につながり、転倒による『骨折』の危険がともないます。

健康寿命を伸ばすためには『骨折』を予防することが重要です。

骨折に注意が必要な人は



トピックス 貧血と骨折率の関係

骨折率(%)



※高齢者の貧血ありはヘモグロビンが
11 g/dl以下と判断された場合
(日本老年学会より)

高齢者健診を受診した4万人について、
過去5年間の骨折の有無を調べたところ

骨折率が高い傾向にある人は

- ① 貧血がある人
- ② 女性
- ③ やせ気味の人(BMI18.5未満)

特に貧血がある人の骨折率は、
貧血がない人に比べると
約1.77倍も高い状況です。

高齢者健診では、貧血検査も行っています。

健診を受けて、貧血や生活習慣病を
早期に発見し、治療を始めましょう。

～骨折を予防するには～

◎『食事』『運動』『社会参加』を充実させフレイル予防に努めましょう！

◎貧血や骨粗しょう症がある場合は治療しましょう!!(※裏面参照)



フレイル予防のためのデータ分析

分析対象者：令和2年度熊本県後期高齢者健診受診者75歳以上39,302人
(過去5年以内に骨折履歴あり7,956人、骨折履歴なし31,346人)

分析方法：骨折の有無を目的変数、「性別」「年齢」「健康状態の検査項目」「後期高齢者の質問票の15項目」を説明変数とし、 χ^2 乗検定、およびロジスティック回帰分析を実施

■骨粗鬆症ってどんな治療が必要？

骨粗鬆症の治療は、薬物療法を中心に、食事療法、運動療法を組み合わせで行います。**お薬で骨密度を高くし、食事で骨の栄養を補い、運動で筋力やバランス力をつけて、転倒しにくい体にする**ことで、骨折を予防します。



- 骨が溶けるのを抑える薬
- 骨を作るのを助ける薬
- 骨代謝を調節する薬

がありますので、かかりつけ医の先生に相談しましょう。

- カルシウム
- ビタミンD
- ビタミンK

骨の原料となる栄養をとりましょう。

- 屋外での運動や、1日30分程度の散歩が有効です。

※日光を浴びることで、体内でビタミンDが作られます。

『**自分らしい豊かな生活で健康長寿**』

■こんな人は特に要注意！

糖尿病の方

糖尿病の人は骨折リスクが上昇することがわかっています。

こんな病気の方

慢性腎不全や慢性閉塞性肺疾患(COPD※1)なども骨折リスクを上昇させる可能性があります。

やせ気味の方

体格指数(BMI※2)が19未満の場合、骨粗鬆症のリスク要因となります。

両親のどちらかが太もものつけ根を骨折したことがある方

両親のどちらかが足の付け根を骨折したことがある人は、自分も骨粗鬆症になったり、骨折を起こすリスクが高くなります。

お酒を飲む方

お酒の飲み過ぎは骨の健康に悪影響を及ぼします。また、酔うと転倒しやすくなり、骨折のリスクが増加します。

タバコを吸う方

現在喫煙している人や過去に喫煙していた人は、喫煙習慣が骨の健康に悪影響を及ぼすと言われています。

※1 タバコなどが原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気

※2 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 【BMIの算出例 / 体重45kg、身長160cmの場合 → 45kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = BMI17.5】