



川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

温暖化の影響が現在の7月は以前に比べて暑さが厳しいように思えます。今月号の健康さがみはらは「骨粗しょう症」と「予防救急」です。どちらも、温暖化と同様に話題にされる高齢化とも深く結びつきます。骨折も救急も予防が大切です。じっくりご覧になってください。

## 骨粗しょう症とは

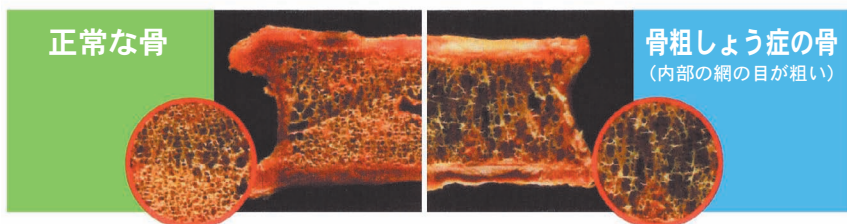
### はじめに

急速に高齢化が進む日本では骨粗しょう症の患者数が1,280万人に達し、その約8割弱が女性で、今後も増加してゆくものと思われまます。寝たきりにならないためにも骨粗しょう症のことを知っておくのは大切です。

### 骨粗しょう症とはどんな病気

骨の中のカルシウム量が減り、骨がスカスカになって脆く骨折しやすくなる病気です(図1)。私たちの骨は20歳ごろまで成長を続けますが、その後も古い骨を壊して新しい骨を作るという新陳代謝で、骨の量を一定に保っています。この新陳代謝のバランスが崩れてカルシウム量が減ってしまうのが骨粗しょう症です。

図1 骨の状態

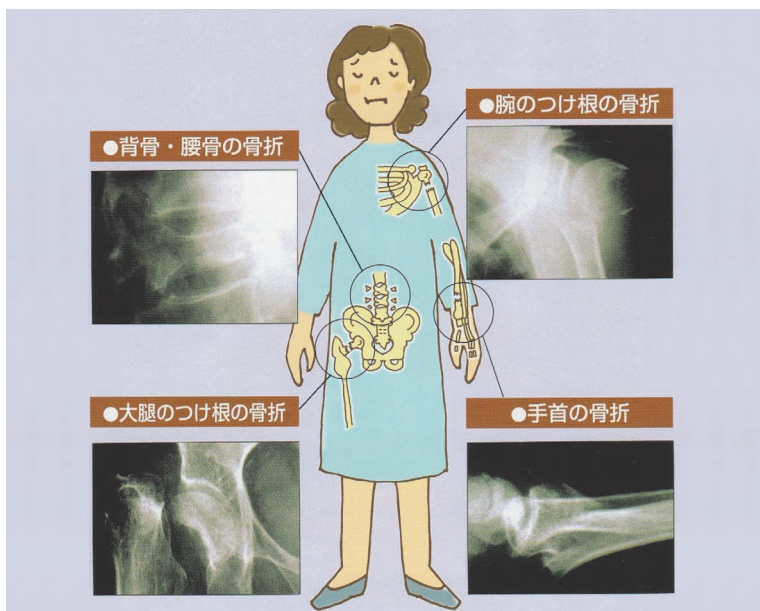


写真提供：浜松医科大学 名誉教授 井上 哲郎 先生

### 骨粗しょう症の症状

骨粗しょう症の初期は自覚症状がほとんどありません。腰や背中が痛くなったり、背中が丸くなったり、背が縮んだりしたら骨の量が減っているサインです。骨折して初めて自分の骨が脆くなっていることに気づくのです。骨粗しょう症により骨折しやすい部位を図2に示します(図2)。

図2 骨粗しょう症で生じやすい骨折



### 骨粗しょう症になりやすい人

- ①高齢者、閉経後の女性  
年を取ると腸で吸収されるカルシウムの量が減りますので、加齢は骨粗しょう症の原因となります。また、女性ホルモンは骨の量を保つ作用があり、閉経により女性ホルモンの分泌が急激に減ると骨の量が減って骨が脆くなります。
- ②やせている人  
やせている人は骨の量が少ない上に、骨にかかる体重の負荷が小さいため骨が丈夫になりません。
- ③運動不足の人  
運動による適度の刺激が負荷となり骨の新陳代謝を活性化させ骨を強くします。運動不足は骨折の危険性を大きくします。
- ④家族に骨粗しょう症の患者さんがいる人  
骨の強さは遺伝も関係しています。特に母親が骨粗しょう症の治療を受けている場合、娘さんは要注意です。
- ⑤喫煙習慣のある人、お酒をたくさん飲む人
- ⑥ステロイドを服用している人、関節リウマチの治療をされている人

### 骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症にならないために日常生活で気を付けることは、日光浴、運動、食事の3つです。適度に日光を浴びると体内でビタミンDが産生され、腸でのカルシウムの吸収を助けます。ウォーキングや階段昇降などの運動は、骨に負荷をかけ、その結果骨が強くなります。食事ではカルシウムだけでなく、ビタミンDが多く含まれる海の魚やキノコを、ビタミンKが多く含まれる納豆や緑黄色野菜を取ることを心掛けましょう。過度のダイエットをしないことも大切です。

### 骨粗しょう症の薬

骨粗しょう症の薬は3つに大別されます。骨を壊す働きを抑える薬、骨を作る働きを高める薬、腸でのカルシウムの吸収を助ける薬です。薬の選択は主治医が患者さんの年齢や骨密度、骨折の有無などを考慮して決めてゆきます。

### おわりに

骨粗しょう症で問題となるのは骨折です。特に歩く能力が低下している高齢者は転びやすく要注意です。とにかく転ばないことが第一と考え、日ごろから気を付ける習慣を身に付けましょう。また、骨粗しょう症になりやすい項目に当てはまる人は、一度整形外科で検査を受けることをお勧めします。

(相模原市医師会 佐藤 洋)

出典 図1：帝人ファーマ(株) 骨粗鬆症の予防と治療Q&A 図2：骨粗鬆症ハンドブック

### 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
土曜日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間
休日	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間	電話受付時間

#### 市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所**☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。



# 知っていますか？

# 予防救急

## 高齢者編



### はじめに

「予防救急」とは？

救急車が必要になるような病気やけがの中には、事前に注意をすれば未然に防げるものがあります。そこで救急車が必要になるような病気やけがなどを事前に防ぐ取り組みのことを「予防救急」と言います。例えば、高齢者にとっては、少しの段差が転倒の原因につながるため、段差や滑りやすいものをなくすなどの工夫をすることです。

相模原市の平成28年の救急車出場件数は35,057件で過去最多となりました(図1)。全国的にも同様で、年々増加傾向にあります。

また、搬送される高齢者の割合も年々増加しており、50%以上の方が65歳以上となっている状況です(図2)。

図1 出場件数の推移

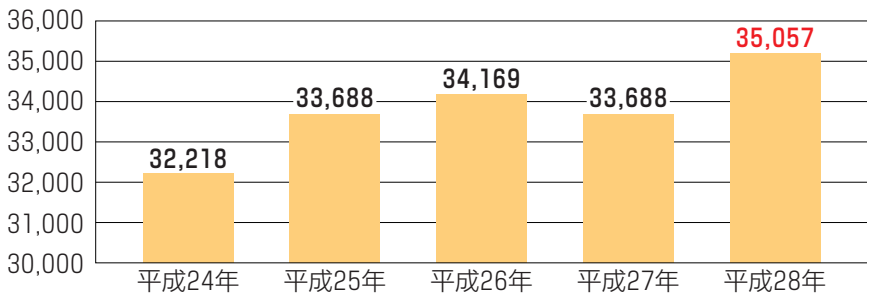
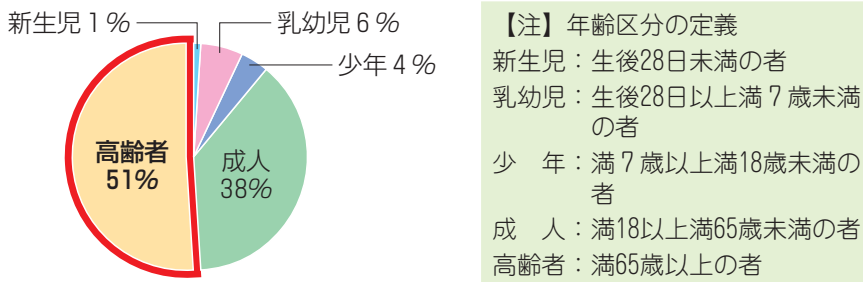


図2 年齢別搬送人員(平成28年)

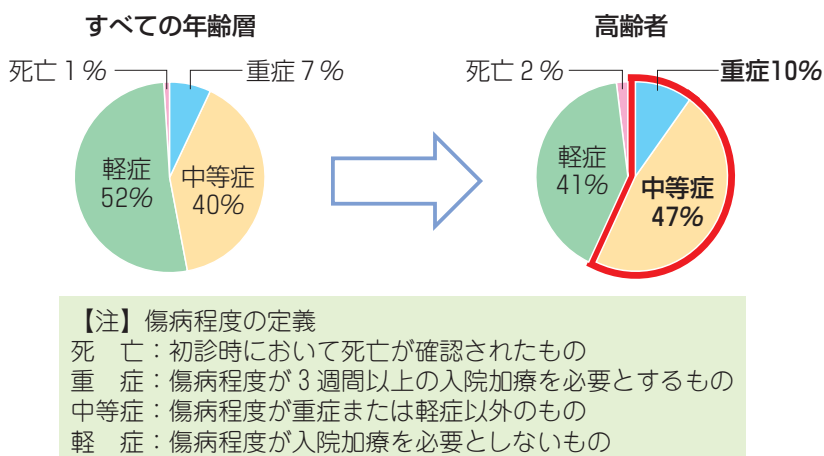


### 高齢者は特に予防救急が必要

高齢になると、体のさまざまな機能が低下するため、病気にかかりやすくなり、けがをしやすくなるだけでなく、重症化もしやすくなります。そのため、「予防救急」への取り組みが大変重要になってきます。

実際に、救急搬送されたすべての年齢層では、入院を必要としない「軽症」が半数を超えています。高齢者を見てみると入院を必要とする「中等症」以上が半数を超えています(図3)。

図3 傷病程度別搬送人員(平成28年)



### 予防救急への取組と備えの一例

「暑い夏」がやってきました。今の時期は、「熱中症」で搬送される方が非常に多くなります。熱中症は、高温多湿な環境において、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能の異常により、体に熱がたまることで発症してしまう障害のことです。重症になると死に至る可能性がある病気です。また、屋外だけでなく屋内や夜間にも発生していますので注意が必要ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。

### 熱中症予防

- ①小まめに水分を補給し、適度に塩分を取りましょう。
- ②部屋の温度を小まめに測り、エアコン・扇風機を適度に使用しましょう。また、公共施設や民間施設で暑さをしのぐ「クールシェア」も活用しましょう。
- ③屋外では、日陰を上手に利用し、小まめに休憩しましょう。

### 市の取り組み

#### ①生涯学習まちかど講座

相模原市消防局では、「予防救急」について、まちかど講座を実施しています。ご希望の団体やグループがございましたら、消防局職員が出張しお話をさせていただきます。

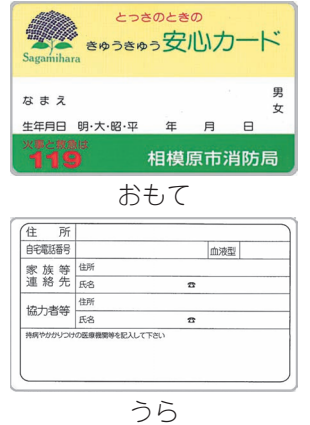
「予防救急」をもっと知り、一緒に考えてみませんか。

#### ②きゅうきゅう安心カード

万が一、病気やけがをした際に、このカードを持っていると、救急隊がご家族にすぐに連絡を取ることができたり、普段かかっている病院や飲んでいるお薬の情報をすぐに知ることができ、速やかな搬送と処置につながります。

お近くの消防署で配付していますので、ぜひ皆さまも、「きゅうきゅう安心カード」でいざというときの、安心を持ち歩いてください。

#### きゅうきゅう安心カード



### おわりに

今回は、救急事故の一例として、熱中症を紹介しましたが、その他にも「ヒヤッとした!!」「ハッとした!!」などの体験は他にもたくさんあると思います。「予防救急」を知った日が、あなたの健康な生活を送ることができる分岐点になるかもしれません。日常のちょっとした心掛けで防げる救急事故は、日ごろからの対策が非常に重要です。いつまでも健康な生活が送れるように「予防救急」を知って元気に過ごしましょう。



相模原市消防局(救急課)

### 市民公開講座 肝臓病

- 日時 平成29年7月29日(土) 午後3時~5時  
 場所 相模原南メディカルセンター2階 大会議室  
 (相模原市南区相模大野4-4-1 相模女子大学グリーンホール相模大野内)
- 講演① 「ウイルス肝炎の最前線と今後の治療」  
 講師 北里大学消化器内科 助教 魚嶋 晴紀 先生
- 演題② 「肝臓がんの診断と治療」  
 講師 北里大学消化器内科 講師 日高 央 先生
- Q&Aコーナー  
 司会 あさば内科・消化器クリニック 浅葉 宣之 先生  
 費用 入場無料 申し込み不要

お問い合わせ先  
 北里大学病院 消化器内科 市民公開講座担当 南茂  
 ☎042-778-8111 院内PHS 16418

