骨粗鬆症について

高山市　高井整形外科眼科医院院長
高井　秀典（たかい　ひでのり）

我が国の人口推移は超高齢化社会へと進み、2020年までは高齢者の増加が進み、その後は緩やかに減少、1950年前後生れのいわゆる団塊世代とその子供（1970年代生れ）たちとの二つのピークも2050年には、消失していくとされています。超高齢化社会では、高齢者の健康保持が重要な社会課題となっています。今回は、全ての人が長生きすれば当然起こり得る骨粗鬆症についてお話しします。

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は「全身性の骨の疾患で、骨の強度が低下して骨折のリスクが高まった状態」です。この状態では、痛みはありません。背骨が長い時間かけて曲がったり、背が低くなったり、あるいは尻もちなどの衝撃で背骨が潰れたりして初めて疼痛（ずきずき痛む）がでてきます。つまり骨折までは症状がなく、治療されていない方がほとんどです。糖尿病とよく似た病気の特徴です。

骨粗鬆症による骨折

治療がなされていないと骨折の発症率は上がってきます。また、高齢化とともに増加します。骨粗鬆症による骨折は世界で一年間に約900万件ほど！骨折による死亡や機能障害も高齢ほどでてきます。この合併症がその後の生活の質を大きく変えていきます。本人はもとより、家族にとっても時間的、精神肉体的、金銭的に大きな負担となってきます。最も多い、最も重篤な予後（骨折後の死亡率の増加、機能低下による介護度の悪化、1／3以上が施設入所となる等）をとる大腿骨頚部骨折については、女性の年間発生は10万人に対し75～79歳で約500件、80～84歳で約1200件、85歳以上で約2000件、90歳以上で約3000件です。そして、この患者さんのほとんどが骨折前に骨粗鬆症の治療を受けていないのです。何も症状がないのだから受診もありません。さらに、この大腿骨頚部骨折1件当たりの入院治療費は平均約145万円、日本全体では年間約1300億円、さらにその後合併症の医療費や介護費用を考えると約7000億円との事です。

予防するには

何としても骨折の発生率を減少させなければなりません。骨粗鬆症は女性に多く45歳を過ぎたらまず、骨密度による診断を受けましょう。病態により原発性と続発性骨粗鬆症に分類されます。原発性は閉経後、男性、および若年性の骨粗鬆症があり、続発性は内分泌疾患、消化器、血液、先天性結合識疾患、関節リュウマチ、アルコール中毒などにともなうものがあります。予防には、食生活（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質の摂取等）の改善、喫煙・飲酒・カフェインを控えるなどのライフスタイルの改善、運動や転倒予防の体操等が一般的に指導されます。薬物療法は最近では治療効果の極めて高い製品が開発、販売されています。副作用も少なく使いやすくなってきています。日本の高齢化社会の健全化の為にも、ご自身の生活の質をいつまでも保ち続ける為にも、是非一度医師に相談をしていただきたいと思います。

わたしのひとこと　5才の孫が花粉症を発症してしまい、毎日鼻水とくしゃみでつらそうです。今は小さい子の発症が増えているらしくて、昔はこんなんじゃなかったと思うんですが・・。（池田町　くみさん）

ライフプラン
アドバイザーの井戸端会議

子どものおこづかいは金銭教育のために

お金が子どもに見えない世の中だから

私がLPAを始めて間もない頃「子どもの金銭教育」についての講演会をききました。昔はお父さんのお給料は現金支給で、給料日はちょっと夕ご飯がご馳走で、お父さんがお給料の入った封筒を上着の内ポケットから出して、お母さんは両手でうやうやしく受け取って「あなた今月もご苦労様♪」なんて光景が日常にありました。新聞代も給食費も現金払いで、月末にはお母さんが「今月も赤字や～」と支払いに四苦八苦したりして、子どもたちは「お父さんが稼いだお金で生活しているんや～」「お金はいくらでもあるわけじゃないぞ」ということはわざわざ教えなくてもわかる世の中でした。

今の世の中、お給料は振り込み、支払いは自動引き落とし、お買い物もカード払い。お金の動きは子どもにまったく見えなくなっています。「お金がない～」ってお母さんが困っていても、今どきの子どもは「自動販売機（ATMのこと）でお金買ってきたら？」「カードがあればお金はなくても大丈夫だよ」って無邪気に答えるそうです。現金でのやり取りが少なくなっているこんな世の中だからこそ、子どもにお金のことを教えないといけないんだ！って強く思いました。

お金を上手に使う練習はおこづかいで

子どもの金銭教育にはおこづかいの管理がとても有効と聞いて、わがやでもすぐにおこづかいを始めました。そのとき長女が小学校1年生でした。おこづかいで金銭教育をするには「必要なもの」が必要です。文房具を「必要なもの」に設定して、おこづかいで買うことにしました。鉛筆1本、消しゴム1個を近所の文房具店に子どもと一緒に買いに行って、子どもはとても楽しそうで、自分のおこづかいがあることがうれしいようでした。おこづかいで買った消しゴムをだだくさに使うともったいない、無くしたらまた買わないといけないから名前を書く、小さくなった消しゴムも最後まで使い切る…。そんな話が親子の会話で自然にできることもおこづかいをはじめてよかったことです。

お金を上手に使うってどういうこと？

- 必要なものが買える
- 欲しいものも買える。
- 持っているお金の範囲でやりくりする。
- お金がないときは欲しいものは我慢する。
- 必要なもの、欲しいもののためにお金を貯めることができる。

こんなことがおこづかいを通じて子どもに伝えていけたらいいですね。

小学1年からおこづかいを続けた長女は今はもう高校生になりました。高校入学のときに自分の通帳を作って、携帯電話の引き落としはその口座から落ちるようにしています。これも金銭教育です。

LPA　伊藤美和子

キレイのエッセンス

連日暑い日が続きますが、お肌は夏の疲れがたまり、不調やトラブルが出てくるころです。様々なトラブルが起こる中でも一番気になるのが目元のシワ、という方も多いのでは？

Q 目元の小ジワ対策 みんなはどうしてるの？

（DEKOモニターH・Iさんからの質問）

A 目元のシワは主に肌のたるみが原因です。この肌のたるみは年齢を重ねることによる肌の老化もありますが、乾燥や紫外線による影響からも起こります。

目元は他の部分に比べて皮膚が薄いので乾燥しやすく、ハリを保つ力が弱いのです。毎日のスキンケアでしっかりと保湿することと、マッサージが効果的です。

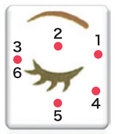
また、摩擦にも弱い部分です。クレンジングや洗顔をする時にゴシゴシこすってしまうとシワができやすくなってしまいますので要注意！

（株）クラブコスメチックス　小山怜美

マッサージの手順

①化粧水→乳液でお肌を潤わした後、片目米粒1個分のクリームをなじませる。
②目頭→まぶたの上を通り目尻へ指を滑らせ、目尻→目の下を通って目頭へ。
③目頭→目の下を通り目尻へ指を滑らせ、こめかみを軽くプッシュ。

中指で目の周りの骨を軽く指圧する



1から順に6までを指の腹を使ってやさしくプッシュします。
目の周りには、美容はもちろん、眼精疲労にも効果的なツボがいっぱい。マッサージのあとはツボを押して疲れもとりましょう。

おすすめ商品

co-op 薬用美白Q10クリーム
（内容量28g　定価1,980円〈税込〉）

※効能評価試験済み

エイジングケア※1と美白※2ができる、美容成分を贅沢に配合したクリーム。乾燥による小じわを目立たなくし、いきいきとしたふっくらハリのあるお肌へととのえます。

※1 エイジングケア・・・年齢に合わせたお肌の保湿ケア
※2 美白・・・メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐこと

わたしのひとこと　6月号の結婚式の思い出で17年前の私達の結婚式を思い出しました。私もブーケを自分で作りました。自分の子どもがまた使ってくれたら幸せですね。（郡上市　ヨーちゃん）