

緑の屋根の時計台

第22号 平成19年11月20日発行



健康長寿

転倒骨折の予防について

前月号では脳血管障害の予防について書きましたが今月は転倒骨折の予防、特に大腿骨頸部骨折について述べてみます。現在一年間でおよそ十万人が、大腿骨頸部骨折を起こしていると推定されています。年齢的に七十歳代後半から急増します。一日のうちで転倒しやすい時間は午前三時から増加し始めて午前六時頃にピークがあります。これは排泄のために目が覚めて、覚醒が不十分で足下が暗いという状況が影響していると思われる。大腿骨頸部骨折により四十%の方が要介護状態、寝たきり状態になります。骨折を防ぐには二つの方法があり第一に転ばない事、第二に転んでも骨折をしない事です(当たり前の事ですが)。

転倒しやすい原因としては、身体に関する事と、環境に関する事があります。身体に関しては、視力障害、聴力障害、歩行能力の低下、病気では脳血管障害、変形性膝関節症の方や睡眠薬、降圧薬等を内服中の方に多い様です。環境に関しては、階段や浴室、トイレに手すりがない、部屋や廊下の照明が暗い、室内室外の段差が多い、また和服と草履の生活、ベッド、椅子、洋式トイレの生活で転倒されやすい様です。



転倒骨折の予防では運動による下肢の筋力増強を目指します。運動には太極拳やウエイトマシン、バランス体操などがあり転倒発生率が二十〜四十%減少すると言われています。また運動には骨密度を高める作用があります。転んでも骨折をしにくくする方法は骨密度を高く(骨を丈夫にする)することです。特に骨粗鬆症の治療は有効です。もう一つはヒッププロテクターと呼ばれる物があります。これは転倒の際の衝撃を吸収するパッドです。この効果は、転倒の頻度は変わらなくても大腿骨頸部骨折の頻度を六十%も減少出来たと報告されています。以上に述べた事を参考に各個人の状況や危険性に依じた総合的な骨折予防対策を実践してください。

第三回



緊急告知

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは気温が低くて乾燥すると流行ると言われています。最近、日本列島上空には強力な寒気が流れ込み、冷え込みや乾燥をもたらしています。今年も例年よりもインフルエンザの流行が早いと言われ、他の地域ではすでに罹患した方も出ています。まだ予防接種を受けていない方は、なるべく十二月初旬までの接種をおすすめします。

インフルエンザ流行は例年よりも早い兆し? 首都圏で患者急増、過去十年で最多

【二〇〇七年十一月九日】十月下旬に全国の定点医療機関から報告されたインフルエンザの患者数は、一施設当たり〇、二人と、この時期としては過去十年で最多だったことが国立感染症研究所のまとめで分かった。東京、神奈川など首都圏で報告が急増。今シーズンの全国流行の立ち上がりは早い可能性がある。流行開始は例年、十二月中旬、下旬だが、昨シーズンは一月中旬と過去十年で二番目の遅さだった。

