

人の骨は硬いので不変のように思えるが、活発な新陳代謝を繰り返している。古くなった骨を破壊、吸収する「破骨細胞」と、新しい骨を作る「骨芽細胞」の働きで、年間に体全体の1割の骨が、新しいものに入れ替わっている。

だが、破骨のスピードに新しい骨を作る速さが追いつかなくなると、骨がスカスカになって、もろくなり骨折しやすくなる。これが「骨粗しょう症」である。全国民の1割の相当する約1300万人の患者がおり、国民病になってしまった。

骨粗しょう症患者の7割は女性で、特に50歳を超えた人に多い。これは閉経時に、破骨細胞の働きを抑える女性ホルモンの「エストロゲン」の分泌が低下するためで、破骨の方が進んでしまうからだ。骨量が減少するだけでは自覚症状はほとんどない。

突然の転倒で大腿骨の付け根を骨折し、手術、入院となるケースが少なくないのだ。

背骨が潰れるように骨折する「圧迫骨折」もよくある。痛みで立てないことも、逆に無痛のこともあるが、背中が曲がり、身長が縮んで最長時より2cm以上縮んだら要注意。

また、若いころより身長が2cm以上低くなった中高年は、転倒する確率が2倍に高まるとの調査結果を、埼玉医大などの研究チームがまとめた。6月14日から名古屋市で開かれる日本老年医学会で発表される。

要介護状態になっていない埼玉県内の60～70歳代の男女約400人を対象に、身長の変化や体力の調査を実施した。2年後にアンケート調査を行い、過去1年間転倒した経験があったかどうかを聞いた。

回答が得られた約380人について分析したところ、20～30歳代より身長が2cm以上低下していた約150人では、20%が転倒を経験していた。

一方、身長の低下が2cm未満だった人の転倒経験は10%で、転倒発生率に2倍の差が出た。身長が低下していた方が、片脚立ち時間が平均で20秒近く短いなど、体力テストの結果でも差があった。

加齢に伴う身長低下は、背骨の圧迫骨折だけでなく、筋力低下や軟骨のすり減りなどでも起きるといわれている。高齢者の場合、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになりやすい。

調査結果をまとめた新井智之・埼玉医大講師は、「2cm以上身長が低下すると転倒リスクが高まるので、自宅等で簡便にリスクを確認する目安として役立ててほしい」と話している。

(2017.06.12)