

## 中高年の仕事力を維持するヘルスケア(第5回)

### 骨粗しょう症から寝たきりや認知症に

2017.11.27



中高年からは、体のさまざまなところで老化が始まります。その1つが骨です。骨の老化によって表れる症状としては骨粗しょう症があります。骨粗しょう症は骨の強度が下がり、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなります。また骨折以外にも、背骨の変形や腰痛などを引き起こします。

高齢者の骨粗しょう症による骨折は、要介護や寝たきりの原因になるともいわれています。本記事では、そのような可能性のある、骨粗しょう症のメカニズムと予防方法を紹介します。

#### 骨粗しょう症が原因で寝たきりや認知機能の低下に

なぜ骨の健康が、老後の日常生活を左右するのでしょうか。内閣府が2016年に発表した平成28年版高齢社会白書にある「65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因」の内訳を見ると、脳血管疾患が17.2%、認知症が16.4%、高齢による衰弱が13.9%、骨折・転倒が12.2%となっています。

また骨折の治療から身体活動が減少すると筋力が低下し、日常生活への復帰が困難になることもあります。2014年に国立長寿医療研究センター、京都大学、名古屋大学などによる「高齢者における骨粗しょう症および歩行能力と認知機能の関係」という研究論文では、骨粗しょう症や歩行機能の低下は、認知症のリスクが高まると発表しています。

前述の調査や論文から骨粗しょう症が発端で、老後の日常生活に支障を来す可能性のあることが分かりました。その骨粗しょう症が発生するメカニズムを紹介します。

#### 骨の代謝機能を低下させる3つの原因… 続きを読む