

# 骨のアレコレ Q&A

ひがしうらの健康守り人 Dr. うらっシュ

東浦町(緒川)で暮らしています。全世代を対象にした健康づくりを押し進め、国の政策のひとつである健康寿命の延伸に取り組んでいます。専門は脳神経外科です。

水野 正明先生 名古屋大学医学部附属病院  
先端医療開発部先端医療・臨床研究支援センター長  
脳卒中医療管理センター長



## 骨折予防月間 特別企画 Dr. うらっシュに聞いてみよう!

**Q** 骨折すると、なにが怖いのか?

**A** 骨折・転倒は寝たきり要因の第4位です。ちなみに1位は認知症、2位は脳卒中、3位は高齢による虚弱です。一方、骨と筋肉の衰えが原因となる高齢による脆弱骨折・転倒、関節疾患を合わせると全体の3分の1以上を占め、1位の認知症の約2倍にもなります。骨と筋肉がいかに健康において大切かが分かります。



平成30年度町内65歳以上の入院費用総額第1位は「骨折」でした。

**Q** 町民に伝えたいことはありますか?

**A** 平成28年度の健康とくらしの調査によると、東浦町では緒川地区・藤江地区では骨折した方が多かったという結果があります。また、75歳以上の方は骨粗しょう症になりやすい傾向があります。自身のもつ骨折のリスクを十分理解し、日々の生活の中で予防に努めることが大切です。いっしょに勉強しましょう。

**Q** 骨を強くするために、普段の生活で実践するといいいことってありますか?

**A** 骨づくりは家づくりと同じ。家を作るには、土台、柱、壁、屋根などたくさんのパーツが必要ですし、どれかひとつ欠けても住める家にはなりません。薬、サプリメント、食事、運動などはいずれも骨づくりのパーツに過ぎないのでどれかひとつ欠けても骨は丈夫になりません。



運動と日光浴など偏りなく実践しよう!

**Q** 骨折予防のポイントってありますか?

**A** もちろんあります。予防するには運動、食事、日光浴、ホルモンなどが重要ですが、年代によって必要なウェイトが異なります。例えば、子どもでは日光や栄養不足による「くる病」が、高齢者では女性ホルモンの低下による骨粗しょう症がそれぞれ骨折の主な原因になっています。それぞれの年代に合わせて、骨折予防に必要な要素(運動、食事、日光浴など)を、日常生活の中にさりげなく取り込むことが大切です。



詳しいポイントは、骨折予防月間中モールウォーキングコースの道中にある、Dr. うらっシュ監修の筋活・骨活パネルをチェック!