

健康一口メモ 2019/4

「腰曲がりにご用心」

昔から「歳をとると腰が曲がる」のは当たり前なようですが、甘く見てはいけません。そこには見過ごしてはいけない危険が潜んでいるのです。一般に腰が曲がると下を向きがちになり視野が狭くなります。周りが見えなくなると道路を歩いていると周囲の歩行者だけでなく、自転車や自動車に気がつきにくくなってしまい大変危険です。また、体のバランスも悪くなるため転びやすくなります。

腰曲がりの大きな原因は骨粗鬆症による圧迫骨折（いつの間にか骨折）です。これは腰の骨が弱くなって体を支えられなくなり、徐々に潰れて起こります。ただし骨が弱くなるのは腰だけではなくありません。手足の骨も弱くなって、転んだ際に骨折を起こします。特に足の付け根の骨折は寝たきりの原因となることもあり、できれば起こしたくない骨折です。

ではどうしたらよいのでしょうか？まず姿勢に気をつけましょう。胸を張って、肩甲骨を寄せる意識を持つことが大切です。座っている時は骨盤を起こして背中が丸くならないようにしましょう。自分の立ち姿を鏡で見て確認して下さい。かっこいい姿勢は理にかなっていません。若い人でも早くから身につけた方が良い習慣です。

食事や生活習慣も大切です。カルシウムやその吸収を助けるビタミンDの摂取を心がけ、喫煙はカルシウムの吸収を妨げるため控えて下さい。散歩などの軽い運動でもいいので、毎日継続することがオススメです。また日光浴はカルシウムの吸収を助けるので忘れないで下さい。

それでも以前より4cm程度背が低くなった、背中が丸くなったと感じた時には骨粗鬆症の検査が必要です。骨密度を測り、骨粗鬆症と診断されたらお薬で治療をします。現在は色々な薬があり、飲む回数の少ない薬や、薬の飲めない方に使える注射もあります。選択肢がたくさんあり、自分にあった薬を選ぶことができるようになっています。

かっこいい姿勢で、元気で長生き、こんな風になれば素晴らしいですね。