

ドクター通信

⑫

骨粗鬆症について

市立総合病院整形外科部長 藤 沢 洋 一

はじめに

医学のめざましい進歩のおかげで、平均寿命が著しく延び、高齢者の増加が急速に進んでいます。私たちがその仲間入りをするのも遠いことではありませんが、年を取るとともに体の中では、さまざまな変化が起こり、種々の老人病の危険が生じてくるようになります。

加齢とともにほとんど全ての人に認められ、注意を要するものの一つに、骨量の減少があります。私たちが障害なく日常生活を営むためには、脊柱や手足の骨が丈夫でなければなりません。骨には体を支える支柱としての働きと、カルシウムの補給場所としての働きがありますが、骨の量が減少するとこの重要な役目を果たすことが困難になります。このような状態を骨粗鬆症といいます。

で、男性よりも早く骨粗鬆症になります。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症になると、脊柱や手足の骨が弱くなり、ごく軽い外力で骨折するようになります。しりもちをついたり、重い物を持ち上げようとしたりして、脊柱の圧迫骨折を生じ、痛みで身動きがとれなくなったり、背中が丸く変形したりします。あるいは軽く転んだだけで、大腿骨頸部骨折や上腕部頸部骨折、手首の骨折などを生じるようになります。特に大腿骨頸部骨折では、起立や歩行が障害され、寝たきりになることもありますから注意が必要です。

しかし、適切な治療をすれば、これら骨折もよく治ります。骨に治る力が残っているのです。当科で治療を受けた骨粗鬆症による骨折患者は、最近十年間で約二百人、うち女性が男性の三倍。平均年齢は七十七歳で入院期間は約三カ月を要しています。

原因と治療

骨粗鬆症の原因としては、閉経による女性ホルモンの欠乏、カルシウム、ビタミンD、カルシトニンの欠乏など内分泌代謝の異常と、運動不足による骨量の減少などが挙げられます。また、骨粗鬆症になりやすい人というのは、高齢の女性、やせている人、筋肉の発達の悪い人、日光に当たることの少ない人、酒、たばこ、コーヒーを取り過ぎる人、ストレスがたまりやすい人などです。

治療としては、女性ホルモン剤、活性型ビタミンD剤、カルシトニンなどの薬を投与しますが、予防も大切です。栄養と生活の改善、すなわち牛乳をはじめカルシウムの多い食品を取り、日光によく当たり、適度な運動をして筋肉を強くし、ストレスのない生活を送るようにしてください。

おわりに

骨の老化は全ての人に起こりますが、その程度は人によってさまざまです。ふだんの心掛けによって十分に対処が可能です。丈夫な骨を保ち、健康な長寿への道をめざして、豊かな生活を送って欲しいと思います。

鳥潟会館庭園

並木・名園・名木

守りたいたい。残したいたい。

今回からシリーズ（毎月十六日号）で、昨年度市が実施した「ふるさと探訪並木名園名木事業」により大館の名園・名木に指定された十二件を、一つずつご紹介いたします。シリーズ最初の今回は、花岡の「鳥潟会館庭園」です。

- 所在・大館市花岡町字根井下156（出張所裏）
- 所有者・大館市（管理者・市教育委員会）
- 由来・特色

鳥潟会館は旧鳥潟家の住宅が昭和二十六年に旧花岡町に寄贈されたもので、三百有余年の歴史があります。同館の庭園は、元京都帝国大学名誉教授鳥潟隆三博士が、昭和十一年から五年間にわたって造成したもので、造園にあたっては京都から造園師を招き、その指揮のもとに地元の職人が作業したといわれています。

瀬飛石、岩島、州浜等の手法は、東北地方には珍しい京都風で、しかも京都から取り寄せたといわれる縁側の巨大な鞍馬石の踏石には驚嘆させられます。

鯉が遊ぶ大きな池と、それを囲むように植わっている老松やつつじなどの庭園樹。池のほとりには茶室も設けられ、それらが四季を通して織りなす色彩のコントラストと風情は、まさに大館の小京都といった趣きがあります。

ひとくちメモ

会館に隣接した郷土資料館も一見の価値があります。また会館は会合などに利用できます（有料）。見学、利用のお申し込みは花岡出張所 ☎4612212 へどうぞ。

