

# ふれあい

発行人  
医療法人 メディケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511



## ▼骨粗鬆症とは

年をとることや閉経を迎えたことに加えて、食事でのカルシウム摂取不足や運動不足などが原因となり、骨のカルシウムが減少し、骨がスポンジのように粗くなり、骨折しやすくなる病気です。特に閉経後の女性や高齢者に多い病気で、60歳代の女性の半数、70歳代の女性の約6割が骨粗鬆症であるといわれています。ちょっとしたことで骨折が生じ、それが引き金になって体の具合が悪くなり、時には寝たきりになってしまうこともあります。

## ▼検査方法

骨量検査は骨密度検査ともいわれ、骨のカルシウム量を計測する次のような方法があります。

### (1) デキサ (DXA) 法

2種類のエックス線を骨に当てて、エックス線の吸収率で測定します。全身の骨量を測定することが可能です。

### (2) MD法

手の骨とアルミニウム製の濃度計とを一緒にエックス線撮影し、写った濃度計の濃度と照合して骨量を測定します。エックス線撮影装置がある医療機関ならどこでも受けることができ、短時間で済みます。

### (3) 超音波法

かかとや膝の骨に超音波を当てて骨の中を通り過ぎる速度などから測定します。

## ▼治療方法

### (1) 薬物療法

エストロゲン製剤、選択的エストロゲン受容体モジュレーター、ビスフォスフォネート製剤、カルシトニン製剤、イプリフラボンなどの骨吸収抑制剤の他に、活性化ビタミンD3、ビタミンK2などの骨形成促進剤やカルシウム製剤などの薬があります。

### (2) 食事療法

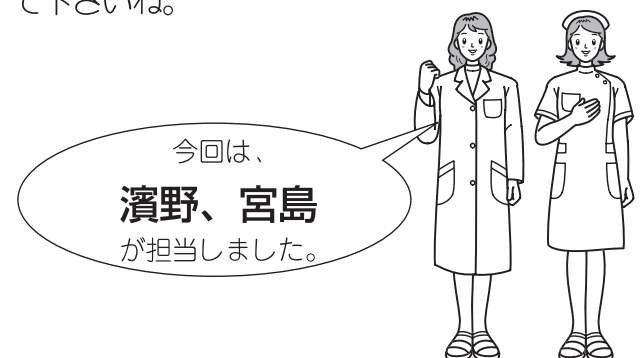
牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズ)、魚介類(桜えび、じゃこ、かつお)、野菜類(小松菜、大根の葉、かぶの葉)、海藻類(ひじき、昆布)、大豆製品(豆腐、生揚げ、凍り豆腐)などはカルシウムが多い食事です。とくに、最近は、納豆に含まれるビタミンKが予防に効果があるということで注目されています。

### (3) 理学療法

コルセット、ホットパック、体操(運動)などがあります。

## ▼日常生活での心がけ

食事・日光浴・運動が3大原則です。カルシウムはできるだけ一日600mg以上を摂りましょう。また、カルシウムが骨に沈着するためには、日光浴と運動も必要となります。軽い運動でも骨に体重がかかるので効果はあります。自分に合った運動を毎日続けましょう。また、日に当たれば体内でビタミンDが増え、腸でのカルシウムの吸収を良くし、骨に沈着するのを助けます。ただ、過度の運動や過度のダイエット、喫煙やお酒の飲み過ぎは、骨量を減らすので気をつけて下さいね。



引用文献: 「健康百科 読む人間ドック危ない現代病30 気になる骨粗鬆症」 集英社刊2005

# 老化 ②

聴覚も加齢とともに低下するが、とくに高音域の低下が著しい。よって、低い声でゆっくり話すと聞き取りやすい。ただ、難聴は聞き取りだけにとどまらず、実生活や心理面へも多大な影響を及ぼしかねない。

みなさんは「セカンドオピニオン」という言葉をご存じと思う。文字通り「第二の意見」という意味であり、最近医療の現場でよく耳にする言葉である。従来は、医師主導で検査や治療が進められることが多かったが、現在は、検査の必要性や危険性、治療の効果や副作用、またそれにかかる費用などについての十分な説明を受けた上で、患者さん自らがそれらを選択するようになってきている。「医療の中心は患者さん」という考えからであるが、それゆえ、患者さんとしても医師の話をよく聞き、理解し、じっくり考えなければならなくなった。当院においても、みなさんにぜひ納得して検査や治療を受けて欲しいと思うので、もし分からないことがあったら、どんどん質問していただきたい。「質問したら怒られるかな」とか、「忙しそうだから我慢しよう」なんて気遣いはご無用。また、もし第三者の意見を聞きたいときには、ぜひ申し出て欲しい。「セカンドオピニオンなんて切り出すのは申し訳ない」などとも思わないでいただきたい。私にとっても、他の医師の意見が聞けることは大変ありがたいことなのである。また、「餅屋は餅屋」なので、もし自分の供給できる医療の範囲を超えると考えられる場合には、ぜひ専門医をご紹介させていただきたいと思う。いずれにしても、少しでも早くみなさんが苦痛や不安から解放されることを願って、これからも自分のでき得る努力を精一杯していきたいと思う。

今回は、五感シリーズの第4弾「聴覚」をテーマにしてみた。加齢にともなう聴覚低下の機序は、内耳の感覚受容体細胞やニューロン(神経細胞)の数の減少、大脳にある聴覚中枢のニューロンの減少によると考えられており、他の感覚器と同様、細胞数の減少がその主たる原因となる。ひどくなると低音域にも及ぶが、初めのうちは高音域の音が聞こえにくくなる。よって、難聴があるからといって、い

らいらしてきんきん声で話しても高齢者にはよく聞こえない。落ち着いて、低い声でゆっくり話す方がよく通じるわけである。また、難聴はただ単に聞こえにくいというだけではなく、実生活や心理面への影響も大きい。たとえば、聞き取りにくいので、電話をかける、電話をとる、人と会って話をするといったことが面倒になり、人と接するのを敬遠し、孤独になりやすい。テレビなどの音量を過度に大きくしてしまうため、他の人と一緒に楽しめない。また、聞き取りにくいので、人から話しかけられると過度に緊張したり、話がわからずイライラしやすい。家族との団欒の場でも無視されやすく、つまらなく感じ無口になったり、淋しく感じ抑うつ気分になったりする。このように、難聴のある人にとっては、日常生活においても思いの外多大なストレスがかかっていることをよく知っておくべきである。それゆえ、難聴のある高齢者と接する際には、相手の顔を見て、ゆっくり明瞭な発音で話しかけ、一度でわからない場合は、億劫がらずにくり返し話しかける。また、話題は相手の立場や興味を考えて選ぶのも大切なことである。

