人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㊸骨粗しょう症を発見するためには…

前回、骨粗しょう症なっても症状はなく、骨折して初めて気付くことが多いと紹介しました。どうすれば、骨折する前に骨粗しょう症に気付けるでしょうか。

それは、前回紹介した骨粗しょう症の代表的な症状、①背中や腰が曲がってきた②以前より身長が低くなった③立ち上がった時などに背中や腰に痛みを感じる―のうちいずれかがあるかどうかです。

背中や腰の曲がりは自分ではなかなか気付きません。気をつけして立った写真を真横から撮ってもらいましょう。耳、肩、腰骨、踝（くるぶし）が一直線であれば、真っすぐな姿勢です。耳や肩が腰骨より前に、あるいは、顎が胸より前に出ている場合は、長年の習慣による不良姿勢のこともありますが、脊椎椎体の圧迫骨折が疑われます。

もっと簡単な方法は、図のように壁に背中と腰をつけて真っすぐ立ってみてください。後頭部が壁につかない場合は背中が曲がっています。

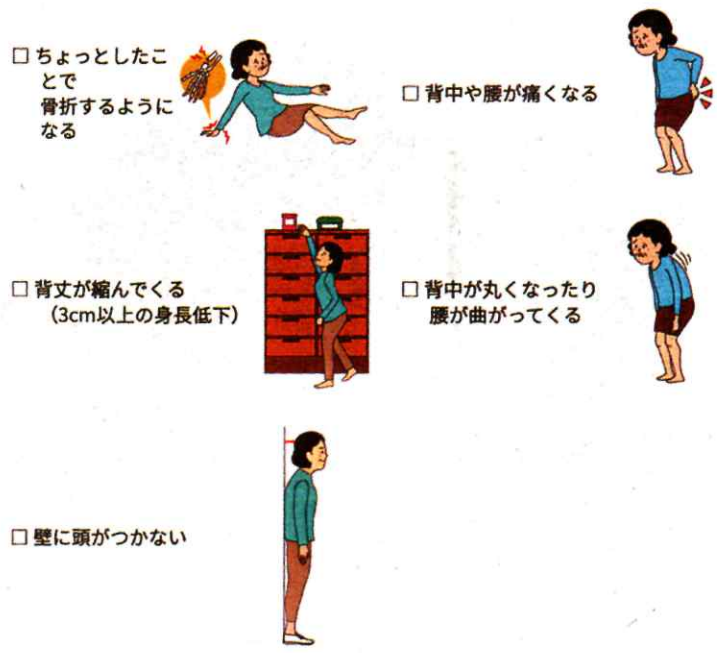
身長を測ってみましょう。骨粗しょう症がなくても、若い時（20歳代）と比べて、50代で1～2㌢、60代で2～3㌢、70代以上で3㌢程度は低下しますが、3㌢以上低くなっている場合には高い確率で骨粗しょう症による骨折が起こっていると考えられます。

男女ともに加齢に伴い骨の量は減りますが、骨粗しょう症の8割は女性です。閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し、骨吸収（骨からカルシウムが溶けだす）が抑えられなくなるからです。そのため、女性では閉経後に骨粗しょう症が急に進み、骨折も起こりやすくなります。ある研究では、閉経後に3年間で2㌢以上身長が低下していると背骨の骨折の可能性が13・5倍、4㌢以上だと20・6倍という報告もあります。

学校では定期的に身長と体重測定をしますが、成人になると体重は測っても、身長は測らなくなります。50歳を過ぎたら、骨粗しょう症の早期発見・予防のために、最低でも年に1回は身長を測りましょう。童謡「背比（せいくら）べ」ではありませんが、柱に傷（印）をつけて比べるのも良いでしょう。

※次回は「骨密度を調べましょう」です。

骨粗しょう症の自己チェック



中外製薬ホームページ「よくわかるほねとひざ.com」から引用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

感染性胃腸炎にも気を付けて

満開の白梅を見上げることに気を取られていると、足元では負けじとフクジュソウがつぼみをふくらませようとしていました。

暦の上でのことだけでなく、五感でとらえる「春」もそこまで来ている様子です。

桐生地区では感染性胃腸炎の患者報告が多い状況が続いています。新型コロナウイルス感染症への対策と一体に、手洗いなど手指衛生に努めてください。

新型コロナウイルス感染症の患者発生はゆっくりとした減少傾向が続いていますが、患者数そのものはまだまだ多い状況です。

近々、5～11歳を対象としたワクチン接種が始まりますので、予診票が届いた方は接種をご検討ください。

（14日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（2月28日～3月6日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	5	3	0	3
咽頭結膜熱	4	10	2	5
A群溶連菌咽頭炎	1	7	9	3
感染性胃腸炎	284	306	293	329
水痘	3	5	2	2
手足口病	10	9	10	11
伝染性紅斑	0	0	0	0
突発性発疹	14	16	13	23
ヘルパンギーナ	0	1	1	0
流行性耳下腺炎	3	2	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	3	2	1
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア　AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

アピタ足利店　足利市朝倉町245　☎0284-72-8811
コムファーストの専門店街　足利市朝倉町245　☎0284-71-2111
認定こども園 太子保育園　桐生市相生町5-456　☎0277-52-1034
認定こども園 だいゆう保育園　桐生市広沢町3丁目3601　☎0277-53-8313
ASKA あすかホール　桐生ひろさわ館　みどり大間々館　桐生あいおい館　仏壇と香りのあすか　全館共通電話〈24時間受付対応〉0120-0277-76
～私たちは何よりも誠実を尽くします～　セレモニーホール板場　0120-440444　事前相談、随時承っております
お風呂でゆったり、サウナでスッキリ　さら 幸の湯　平日大人600円　栃木県足利市総合運動公園東隣　☎0284-42-0030
もう一人の家族になりたい　株式会社マルサン　since1979　足利市今福町348　☎0284-22-0303　http://www.kkmarusan.jp　足利 マルサン 検索
AED 4ケ所設置　BOAT RACE 桐生　みどり市笠懸町阿左美2887　☎0277-76-2411
優れた交通社会人の育成に努めます　KIRYU DRIVING SCHOOL　FOR SAFETY FOR HAPPINESS　㈱桐生自動車教習所　群馬県桐生市堤町3-5-18（赤岩橋下）☎0277-47-5555　http://www.kiryujikyo.co.jp