

公立久米島病院だより



高齢者の健康シリーズ⑥

— 骨粗鬆症 —

病院長 深谷 幸雄・管理栄養士 荷川取 早織

高齢となると骨がもろくなり、骨折しやすくなります。年齢以上にもろくなる状態は骨粗鬆症といえます。高齢になると骨折しやすい場所は次の4カ所です。①背骨の骨、これはドスンとお尻から転んだ時に起こりやすい骨折ですが、ひどい場合には重いものを持ち上げるだけで骨折する場合もあります。体幹にコルセットをして4週間のリハビリが必要です。②前腕骨遠位端骨折、前のめりに転んで手をついた時に起こる骨折で、手首がフォークのように変形してしまふ骨折です。変形を回復したあとにギプス固定をします。③大腿骨頸部骨折、最も代表的な骨折ですが、転ぶ時に足をひねったような時や転んで直接股関節に力が加わった時に起こりやすい骨折で、転倒後立つことができない状態のときは強く疑われます。手術が必要になります。④上腕骨近位端骨折、転んで肩を打った時におこります。転位の少ないものはそのまま保存的に見ることが多いです。これらの骨折が起こりやすいリスクを評価するためにFRA Xという評価方法があります。WHOが開発した計算式で、

<http://www.sheffield.ac.uk/FRAx/tool.jsp?lang=jp> にアクセスして計算してみましよう。年齢、性別、身長、体重、骨折歴、両親の大腿骨近位部骨折歴、現在の喫煙、ステロイドの内服の有無、関節リウマチ、過度のアルコール摂取、などを入力すれば今後10年間の骨折のリスクを計算することができます。リスクが15%を超えている場合は薬物療法を考慮する必要があります。さて前回出されたクイズは「骨が弱くなり始めるのは、何歳頃からでしょう？」①40歳、②50歳、③60歳でした。答えは②50歳。男女共にホルモンが減少する50歳前後から骨がもろくなり始めます。特に女性は、閉経後から骨量が急激に低下します。骨粗鬆症予防に大切なことは、骨量が最も高まる20歳頃までに骨量が高い状態を築くことです。丈夫な骨を形成するために、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含む食品を積極的にとりましよう。では次のクイズです。「高齢期のたんぱく質の摂取量は？」①50〜60g、②70〜80g、③90〜100g 答えは来月号でお伝えしますね。

自閉症スペクトラムとは

〜発達障がいを知ろうシリーズ⑦〜

小児科医 渡邊 幸

今回から「自閉症スペクトラム・ASD」についてお話していきます。ASDは自閉症の特徴をもつ疾患をまとめた総称です。スペクトラムというのは虹の色が赤く黄く緑と続いているようにそれぞれの疾患の間にはつきりとした境界を持たないことを示しています。重度の知的障害を伴い日常会話が困難なほどの「自閉症」から、知的能力は高く社会に出てから対人関係の困難さで気づかれるような「アスペルガー症候群」まで症状は様々な「ASDは100人に2〜3人の発生頻度で、男性に多いのが特徴です（女性の9倍！）。

②「こだわり行動」というのは「決まっていることに安心する」状態ともいえ、例えば登園までの道順が同じでないと嫌がったり、予定が変更されるとパニックになったりします。また、手をひらひらさせたり、身体を揺り動かすなどの反復的な行動（常同性）や、ある一定のもの（虫、乗り物など）に強い興味を示し、「○博士」と呼ばれる程だったりします。感覚刺激に対する反応の違いから、寒さ・暑さに強かったり、ある音を極端に嫌がったり、過度の偏食がみられたりします。

以前は別々に考えられていた疾患をまとめるようになったのは、この疾患をもつ人たちに共通する特性があり、それによる社会生活の困難さは知的障害の有無に関わらず大きいからです。その特性とは①「対人関係の困難さ」と②「こだわり行動（柔軟な対応が困難）・感覚過敏」です。

①「対人関係の困難さ」は、主に他人の気持ちを言葉や表情から読み取ったり、気持ちを共有することが困難なことです。乳幼児期の特徴としてはあやし笑いをしない、抱っこを嫌がる、一人遊びが多い、などがあります。成長につれて

会話は出来るようになっても、ユーモアや比喩が分からなかったり、実は相手の話している内容が十分理解できていなかったりして苦労します。

他にも多くの点で物事の認識の仕方が人と違うために、社会生活の様々な場面で困難を来しています。周囲の人がその事を理解することで、このような人たちは格段に生活しやすくなります。このコーナーがその助けになれば嬉しいです。

＜久米島町の発達障がい相談窓口＞
・親子支援事業・役場福祉課（担当 新垣）
☎985-7124

・小児科外来・公立久米島病院 小児科（担当 渡邊）
火曜・金曜の午後