

シリーズ「転倒災害を防ぐ」

(その6) 高齢女性の骨粗しょう症対策

女性は加齢とともに骨折のリスクが増大し、転倒すると労災となってしまうがちです。年齢別の骨粗しょう症予防の参考資料として「骨活のすすめ」というものが発表されています。
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

骨密度が急激に低下する更年期を経て、60代以降になると骨密度が低下してしまった状態の人が多くなり、70代女性の約3割は骨粗しょう症といわれています。骨粗しょう症という病気そのものには痛みなどの自覚症状がなく、骨折して初めて骨粗しょう症だったと知ることも少なくありません。骨粗しょう症の人が転倒した場合、手をつくると手首の骨折、尻もちをつくると背骨や大腿骨のお尻あたりの骨折を起こしやすくなります。それが職場で起こると、骨折ということで重大な労災となってしまうのです。また更に年齢を重ねると、骨折をきっかけに寝たきりになることもあります。

骨粗しょう症になってしまったとしても治療法はあります。定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨密度が低下していないかチェックしましょう。健康診断で身長が低くなっていたら、骨粗しょう症で背骨が圧迫骨折したサインかもしれませんので、整形外科を受診して相談するとよいでしょう。

転倒予防に運動は重要です。理想はスクワットですが、足腰に不安があるという人は、タオルを足のゆびでたぐりよせる**タオルギャザリング**を試してみましょう。バスタオルを床に敷いて、靴下を脱いで椅子に座り、タオルの端に足をのせます。かかとは床につけたまま、足のゆびをしっかりと開いてタオルをたぐりよせます。

