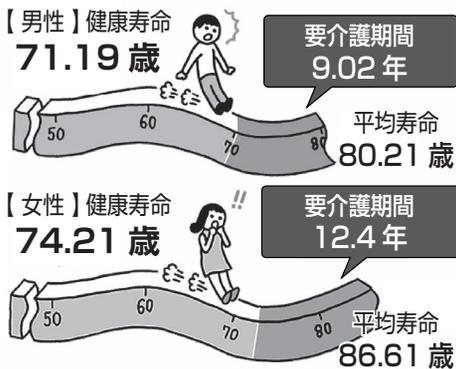


# 健康寿命と骨粗しょう症

意外な関係が明らかになる？

第1回 (全4回)

## ●平均寿命と健康寿命



私たちの寿命は延び続け、今では「人生90年」に手が届こうとしています。

平成28年度の調査による男女別の平均寿命では、男性が約80歳、女性が約87歳とさらに延びています。

しかしその一方で、自立した生活を送れる期間の「健康寿命」は、平均寿命と比べて男性が約9年、女性が約12年といずれも短いことが分かりました。

いつまでも元気に暮らすためには、「健康寿命」をいかに延ばすかが重要だと言えます。

## 骨粗しょう症による骨折は、「寝たきり」を招く原因に

健康寿命を阻害する大きな原因の一つに転倒による骨折が挙げられ、「寝たきり」の原因の約3割を占めています。

骨粗しょう症による骨折で特に注意したいのが、「背骨」「太もものつけ根」「肩」「手首」の4カ所です。

中でも、背骨の圧迫骨折は、自覚症状が現れにくく、骨が脆くなっても痛みがないまま、静かに進行することが多くあります。

また、自覚症状があっても、単なる老化現象だと考え、治療に結び付かずに放置されることもあります。気になるときは、すぐに骨粗しょう症検査を受診することをお勧めします。

