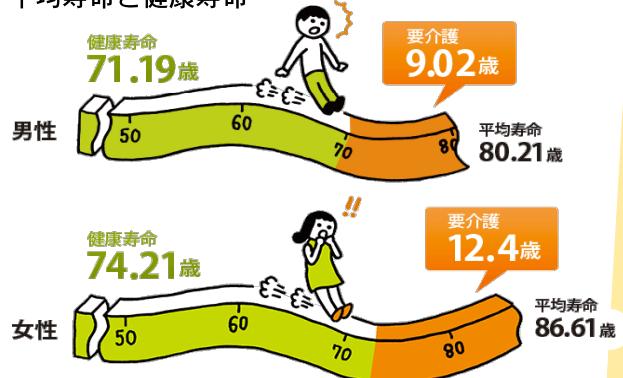


健康寿命と骨粗しょう症

意外な関係が明らかになる？

平均寿命と健康寿命



私たちの寿命は伸び続け、今では「人生90年」に手届こうとしています。平成28年度の調査では、男性約80歳、女性約87歳と更に伸びています。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」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことがわかりました。いつまでも元気に暮らすためには、「健康寿命」をいかに延ばすのかが重要なと言えます。

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ひとつに、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、背骨の圧迫骨折、太もものつけ根、肩、手首の4カ所です。

なかでも背骨の圧迫骨折は自覚症状があらわれにくく、骨がもろくなってしま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、単なる老化現象と考え、治療に結びつかず放置されることもありますので、気になるときはすぐ骨粗しょう症検査を受診することをオススメします。

