

# 骨粗鬆症



「あなたの骨年齢は何才ですか」

看護婦 梅木 久子

骨粗鬆とは、老化とともにだれしも体全体の骨量は徐々に減少していくのですが、骨量減少が進み骨折や腰背部の変形や疼痛をきたしてくるものを骨粗鬆症と呼んでいます。

骨粗鬆症の「粗鬆」とは骨の目が粗くなってスカスカになった状態をいい、成長後の骨は一見何ら変化がないように見えますが実は生涯にわたりつくり替えられています。古い骨を吸収し、そこに新しい骨を形成するという骨代謝が終始行われており、吸収と形成は平衡が保たれ骨量は一定に維持されるが、退行期には骨の形成能力が低下、または骨吸収が盛んになり、バランスが崩れ骨の絶対量が減少し、骨粗鬆症の原因となるのです。

骨の絶対量は二〇代で最大となり、それ以降は男女ともほぼ一定の割合で減少し、特に女性では閉経後に骨量減少の頻度が高く加齢とともに増加を見ます。

骨粗鬆症には日常生活の諸因子が深くかかわっていますので、悪化させないために、カルシウム摂取量、運動量、日光に当たる時間など生活に注意する必要があります。老化とともに、体力や平衡・反射などの運動機能が衰え転倒の危険性も高くなり、ひとたび転倒すれば、骨は容易に骨折を起こしやすくなります。

したがって、高齢者の場合には、骨粗鬆症に基づく骨破壊の危険性が常にあることを十分に承知し、日常生活の中で、安全性を確保し、転倒を未然に防ぐようにし、環境整備にも日頃から注意をし、骨折を未然に防ぐよう心がける必要があります。

# 中国漫遊記



ケアワーカー 上田 剛

僕が北京に立ったのは、一二月二五日。ホテルに着くと、日本では考えられない接客態度で、泊まらせて頂くという気持ちで接さなければなりませんでした。その他、中国人はどこかまわす唾を吐き捨て、大声で話し、順番を待たず、信号を守らず、僕が乗ったバスも自転車に接触しても、そのまま行ってしまう始末でした。

それでも、時の流れはゆっくりしていて、スケジュールも立てない旅を続けました。

北京について少し話したいと思います。北京と言えば、その中心部にある紫禁城（故宮）が有名です。横七五〇メートル、縦一キロメートルの長方形で、一周するだけでも軽く半日はかかります。又、北京の郊外にも、明の時代の皇帝の陵墓が一三もあり、その一つの「定陵」へ行きました。何処へいってもスケールの大きな国です。

色々と思口も並べてしまいましたが、それでも僕は中国が好きです。