

H26. 7. 5

百寿者の8割が寝たきり



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。55歳。

100歳まで生きる人(百寿者)は、5万人を超えて全人口の0.04%、2500分の1の比率だそうです。まだ珍しいかもしれませんが、年々増えています。

百寿者は長寿の家系の人が多いような気がしますが、やはりそのようです。本人の努力もさることながら、遺伝も相当関係しているようです。そもそも、なぜ100歳まで到達できたのかというところから見てきます。



「健康長寿」シリーズ②

骨粗鬆症ががんより怖い理由

死ぬような病気にかからなかったからです。たとえば「がん」という病気は、全身に広がると死に至ります。60〜80代をがんにならずに過ごした方には、100歳という大台が見えてきます。80歳を過ぎてもがんになる人もいくらでもいますが、若い人よりゆっくりにしか進行しません。

80歳以上の方の剖検をするとう、1割以上の方に小さな甲状腺がんや前立腺がんが見つかるそうです。これらのがんはゆっくりと進行し、寿命にあまり影響しないがん、「天寿がん」と呼ばれています。

百寿にはまず「がんの壁」があるということでしょう。

一方、百寿者の8割が寝たきり生活だそうです。百寿者の9割が女性だからです。女性には閉経後、急速に女性ホルモンが低下するため「骨粗鬆症」になりやすいといわれています。

命に関わらない寝たきりになる骨粗鬆症と、命に関わる「がん」のどちらが怖いと思いますか？ 講演会でこんな質問をすると、皆さん骨粗鬆症のほうが手を挙げます。

「がん」よりも介護の負担や費用がかかることを経験的に知っているのです。

骨粗鬆症になればなるほど、骨折しやすくなります。くしゃみやせきをしただけでもあばら骨が折れたり、立ち上がっただけで背骨がクシャ

ッと呼ばれることがあります。年々代表的な骨折は、背骨、足の付け根、腕の付け根、手首などです。手首は女性では50歳くらいから転倒して手をついたときに折れます。足の付け根も多くは転倒したときに折れますが、やや年齢が高くと、70歳頃から急激に増加します。この骨折の多くは手術を必要とし、歩行が困難になったり、寝たきりの原因になりやすいものです。

そもそも骨粗鬆症とは、骨の中心がスカスカになること。骨密度というものを測定し、それが減少した状態をいいます。

患者数は、骨密度の測定方法にもよりますが、女性が約767万人、男性が356万人、合計約1100万人と推計されています(平成19

骨粗鬆症 骨の微細構造が変化して脆弱性が引き起こされ、骨折しやすくなった病態。骨量(骨密度)が若年成人平均値の80%、70%を骨量減少、70%未満を骨粗鬆症と診断する。骨密度の測定は腰の骨、股関節近くの骨、腕や指の骨、かかとの骨などで行われる。

しかも、いったん骨折するとそれ自体が新たな骨折の危険因子となるため、別の骨折が重なる悪循環に陥ることがよくあります。先日、あと一歩で百寿者になるといつか転倒、骨折した方がいました。なんとか骨折しないで100歳を迎えさせてあげたかったのですが...

次回は骨粗鬆症にならないためにはどうすればいいのを考えてみます。

わちいんぼ