

透析患者様の骨折のリスク

透析患者様は骨折しやすい

骨折の大きな原因として「**転倒**」があります。透析患者様はそのリスクが一般の方よりも大きなものになります。なぜなら、糖尿病による神経障害や視覚障害などの合併症、また**運動不足**や**栄養不足**による**筋力の衰え**などが原因で、転倒する可能性が高いためです。また、**骨粗鬆症**によって**骨が脆くなりやすい**ことも原因となっています。

骨折の主な原因

転倒

65歳を超えると3人に1人が、年に1回以上転倒するといわれています。さらに、75歳以上になると、転倒回数は急激に増加。それに比例して、骨折の回数も増加します。



日本透析医学会の調査結果では一般の人と比べ透析患者様は大腿骨頸部骨折の発症率が

男性

女性

6.2倍 **4.9倍**

骨粗しょう症

骨の中身がスカスカになり、脆くなってしまう病気です。体を支える骨の強度が低下してしまうので、背骨が曲がる、身長が低くなってしまふなど、全身に影響が出ます。当然、骨折しやすい状態となるため、転倒だけでなく、「しりもちをつく」「足をドアにぶつける」などちょっとしたことで骨が折れる、骨にヒビがはいってしまいます。

骨粗しょう症の原因

骨の材料となるのはカルシウムですが、腎機能が低下すると、体内へのカルシウムの吸収効率が低下し、骨からカルシウムが流出してしまいます。この状態ですと、骨の成分であるリンも血液に流出、血液中のリン濃度が高まると、副甲状腺ホルモンの増加を促します。このホルモンは、骨を溶かす作用があり、結果として骨の密度が低くなります。



骨折予防のポイント

骨折を予防するためには、主な原因となる「転倒」と「骨粗しょう症」を防ぐことがポイントとなります。**運動療法**や**食事**に気を付けることで、その予防に繋がります。

転倒による骨折を防ぐために

透析中の運動療法

透析中でベッドに寝ている状態でも、足腰を動かすことで筋肉の衰えを防ぐことができます。こちらは当院で行っている運動療法の一部になります。



透析中に行う運動療法の利点

- 血圧や透析状況を周囲の医療スタッフが見守っているので安心して行える
- 透析日に行うため習慣化が可能
- 血液の循環が良くなり、冷えや足のつりの予防・改善が期待できる

バランスの取れた食事を

食事を抜いたりしていませんか？必要な栄養量が確保できないと、足に力が入らず転倒に繋がってきます。筋肉のもととなる肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質やエネルギーが摂取されているか、まずは1日の食事バランスを見直しましょう。

