

骨粗鬆症と転倒～骨折を防ぐための転倒対策～

- ・骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、[骨折](#)しやすくなる病気
- ・日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向

症状

骨粗鬆症自体は、痛みはないのが普通
しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで[骨折](#)しやすくなる
[骨折](#)が生じやすい部位

- ・せぼね([脊椎の圧迫骨折](#))
- ・手首の骨([橈骨遠位端骨折](#))
- ・太ももの付け根の骨([大腿骨頸部骨折](#)) など

[骨折](#)が生じると、その部分が痛くなり動けなくなる
また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮む

原因

からだの中の骨は生きており、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返している

骨粗鬆症は、このバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになる
圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられている

転倒に要注意！

高齢の方は骨折した部位によって、手術などで治療しても以前ほどは動けなくなるなどしてQOL（生活の質）が大きく低下してしまう可能性

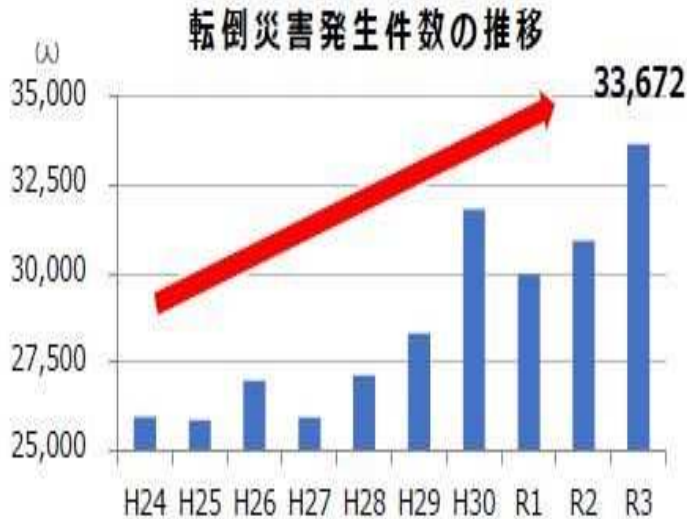
厚生労働省が行った調査でも、「65歳以上の方が要介護者となった主な原因」として「骨折・転倒」の項目があり、女性で見ると「認知症」に次ぐ割合となっている

転倒事故を防ぐには

転倒災害に注意しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています。事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じなければなりません。被災しないよう労働者自身が注意することも必要です。

転倒災害の発生状況（休業4日以上、令和3年）



転倒による怪我の態様

・骨折(約70%)

- ・打撲
- ・眼球破裂
- ・外傷性気胸等

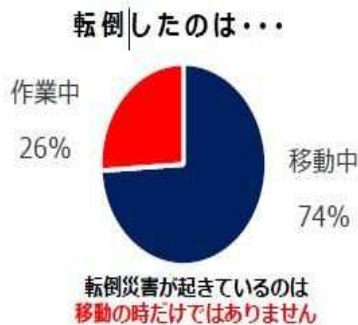
転倒災害による平均休業日数

47日

※ 労働者死傷病報告による休業見込日数

転倒事故を防ぐには

転倒の状況

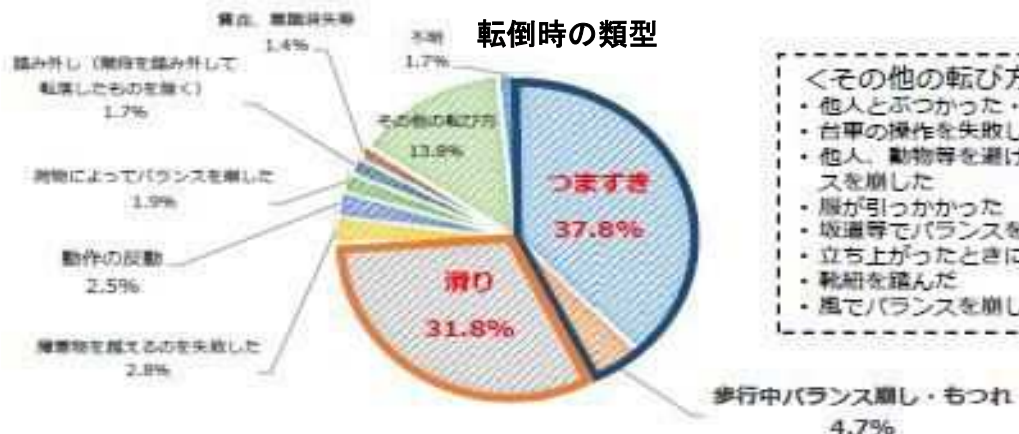


性別・年齢別内訳



- ・移動中が多いが作業中にも転倒は起きている。
- ・50歳以上の女性だけで全体の約半数。
- ・男性も50歳以上が全体の25%と多くを占める
- ・つまずきと滑りだけで全体の約7割を占める。

転倒時の類型



- <その他の転び方>
- ・他人とぶつかった・ぶつかられた
 - ・台車等の操作を失敗した
 - ・他人、動物等避けようとしてバランスを崩した
 - ・服が引っかかった
 - ・坂道等でバランスを崩した
 - ・立ち上がったときにバランスを崩した
 - ・靴紐を踏んだ
 - ・風でバランスを崩した

転倒事故を防ぐには

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

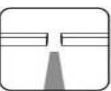
- ・ 何も無いところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒 (27%)
転倒や怪我をしにくい**身体づくり**のための運動プログラム等の導入



- ・ 作業場・通路に放置された物につまずいて転倒 (16%)
バックヤード等も含めた**整理、整頓** (物を置く場所の指定) の徹底



- ・ 通路等の凹凸につまずいて転倒 (10%)
敷地内 (特に従業員用通路) の**凹凸、陥没穴等** (ごくわずかなものでも危険) を確認し、**解消**



- ・ 作業場や通路以外の障害物 (車止め等) につまずいて転倒 (8%)
適切な通路の設定 敷地内駐車場の車止めの「見える化」



- ・ 作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒 (8%)
設備、什器等の角の「見える化」



- ・ 作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒 (7%)
コードを引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

転倒事故を防ぐには

「滑り」による転倒災害の原因と対策



- ・ 凍結した通路等で滑って転倒 (25%)
従業員用通路の除雪・融雪。
凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する



- ・ 作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒 (19%)
水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。
(清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放の徹底)



- ・ 水場 (食品加工場等) で滑って転倒 (16%)
滑りにくい履き物の使用 (労働安全衛生規則第558条)
防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工
隣接エリアまで濡れないよう処置



- ・ 雨で濡れた通路等で滑って転倒 (15%)
雨天時に滑りやすい敷地内の場所を確認し、防滑処置等の対策を行う

転倒事故を防ぐには

転倒リスク・骨折リスク

・一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります

→「転びの予防体力チェック」「ロコチェック」をご覧ください

*「ロコ」とは「ロコモティブシンドローム」の省略語の1つ
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと

・特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します

→対象者は市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診しましょう



転びの予防体力チェック



ロコチェック

ロコチェック

次の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない



該当項目ゼロを目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

転倒事故を防ぐには

骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例

たんぱく質を多く含む食品

[50g・65g/日]^{*1}

	
鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	鯖 (1切れ) 16.5g
	
木綿豆腐 (1/3丁) 7.0g	鶏卵 (1個) 6.2g

カルシウムを多く含む食品

[700~800mg/日]^{*2}

	
牛乳 (1カップ) 231mg	いわし (丸干し/中2尾) 132mg
	
小松菜 (1/4束) 136mg	木綿豆腐 (1/2丁) 129mg

ビタミンDを多く含む食品

[10~20μg/日]^{*2}

	
鮭 (生/1切れ) 25.6μg	まいわし (生/2尾) 64.0μg
	
きくらげ (乾/2個) 1.7μg	まいたけ (生/1/4束) 1.0μg

ビタミンKを多く含む食品

[250~300μg/日]^{*2}

	
糸引き納豆 (1パック) 300μg	ブロッコリー (生/3~4房) 112μg
	
ほうれん草 (生/1/4束) 162μg	抹茶 (小さじ1) 58μg

※()内は1食分の量、数値はその含有量 ※1:日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g:成人男性) ※2:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版 資料:日本食品標準成分表2015年版参照

せっかく運動をしても、その後の食事をきちんと摂らなければ、やせて筋肉が減ってしまいます。筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。たんぱく質が最も重要ですが、適度な炭水化物や脂質、各種ビタミンやミネラル（カルシウムやマグネシウム、亜鉛など）が豊富な食材をしっかり摂ることも大切です。腸内環境が乱れないように食物繊維が豊富な野菜も忘れずに。運動したら栄養を！