

【特別講演3】

座長 安井 夏生 先生

高齢者骨折の実態と予防 — リハ介入が果たす役割 —

鳥取大学医学部 保健学科 教授

附属病院 リハビリテーション部 部長 萩野 浩 先生

骨折発生には骨脆弱化と転倒が独立して関与することが知られている。転倒は加齢にともない発生率が高くなり、65歳以上の在宅高齢者では年間10～20%が転倒する。認知症例では一般高齢者よりも転倒頻度が3倍程度高いことが知られていて、認知症の進行とともにそのリスクが高まる。一方、大腿骨近位部骨折の発生率は、80歳以降に指数関数的に上昇し、女性では85～89歳で年間人口10万人当たり約2,000、90歳以上では約3,000となる。脊椎骨折の発生率も加齢とともに上昇し、女性では75歳代で人口10万当たり年間約3,000に達する。骨折予防のための介入として、転倒防止、骨強度増加、転倒時衝撃防止の3つのアプローチが試みられている。転倒防止には個別のリスク評価をおこなったのち、個々への対応が必要である。内的危険因子の改善では服用薬剤の調整によって転倒頻度に低下が観察されていて、睡眠導入剤では筋弛緩作用の少ない薬剤の使用が勧められる。運動療法の転倒予防効果についてのこれまでの臨床研究結果では、多種類のグループ運動、太極拳、個別の多種類の自宅運動が転倒率・リスクを有意に低下させることが示されている。また、これまでの多くの報告から、運動療法では筋力増強運動とともにバランス訓練が重要であることが知られている。そこで、運動器不安定症やロコモティブシンドロームではバランス訓練と筋力増強を組み合わせ、開眼片脚立ち（ダイナミックフラミンゴ訓練）とスクワットが推奨される。本講演ではわが国における転倒・骨折の現状と予防のためのリハ介入のエビデンスとその問題点を紹介する。