

## 危険な高齢者の骨折「骨卒中」

ひと口に骨折といっても、成長期の子供や20代、30代の若い人と、高齢者の骨折はまったく別ものです。若い人の骨折は治りが早く、治ればそれまでと同じように活動することができます。一方、高齢者の骨折は、股関節の骨（大腿骨近位部）を骨折した場合、3割ほどの人が寝たきりになるという調査結果が出ています。また、骨粗鬆症で一度骨折を起こすと、次々に骨折を繰り返すこともわかっており、股関節骨折はもう片方も骨折するリスクが4倍、椎骨、いわゆる背骨が一度折れると次の椎骨が折れるリスクは7倍あるといわれています。骨粗鬆症は、骨量が病的に減少し、骨がスカスカになってしまう疾患です。骨粗鬆症の怖さは、痛みなどの自覚症状はほとんどないのに、知らない間に骨折を起こす可能性が高くなることにあります。



## 新型タバコだと受動喫煙の心配はない？

新型タバコは臭いが僅かで、「副流煙がないから受動喫煙の心配はない」という声がありますが、少なくとも喫煙者が吐き出す呼気には紙巻タバコと同程度の量のニコチンが含まれ、それが周囲の環境中に出ています。そして最近の研究で新型タバコの目に見えない蒸気中の有害物質による受動喫煙が確認されています。近年、健康への影響が広く知られるようになったPM2.5よりも更に小さいサブミクロン粒子(SMPs)のタバコ製品からの放出と、それによる受動喫煙について調べた報告があります。特にSMPsは排泄されにくい肺胞まで到達しやすく、リスク要因と考えられています。研究モデルでは、50㎡程度の一定の換気がある小部屋で種類の異なるタバコ製品をそれぞれ喫煙した場合の、喫煙開始から1時間にわたり同部屋に居る非喫煙者が吸入してしまうSMPsの呼吸器管系への沈着と分布を計測しています。新型タバコでも紙巻タバコほどではないもののその4分の1程度を吸入していました。このことから新型タバコでは、受動喫煙から逃れることができないことが明らかになりました。



## 身体を支えるだけではない、骨の役割

そもそも骨には、立って歩くために身体を支えるという重要な役割があります。同時に、身体がカルシウムを必要とした時に、カルシウムを補充するための貯蔵庫という重要な役割も担っています。たとえば海の動物はカルシウムを貯蔵する必要はありません。海水にはたくさんカルシウムが存在しているため、足りなくなったら海水を飲めばいいので、カルシウムを骨から血中に送り出す役割を担う副甲状腺という器官もありません。一方、海から地上に上がった動物は空気からカルシウムを補充することができません。ですが、脳や心臓などの生理機能を正常に保つためには、血液中のカルシウム濃度を常に一定に保つ必要があります。高すぎても低すぎても命に関わるため、不足したときには、副甲状腺ホルモンが働いて骨に蓄えられたカルシウムを溶かし補充されます。骨に貯蔵されているカルシウムが不足していたら、血液中のカルシウム濃度が下がったときに補給ができなくなってしまいます。また、身体を支えるために必要なカルシウムまで出て行ってしまったため、骨の強度が落ちて、骨折しやすくなってしまいます。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

