BGタイムズ
2022年
月　日号
発行元 一般社団法人
日本刑事技術協会
東京都中央区日本橋3-6-2
日本橋フロント1階

骨折者の7割がシニア層!

骨折・転倒が原因で要介護や寝たきりに!

シニアの健康を脅かす骨折・転倒のリスク。リスクは日常生活のあらゆるところに潜んでおり、とりわけ女性は骨粗しょう症など、極めて高いリスクに晒されている。骨折・転倒を予防し、男女ともに健康でいきいきとした老後を送るために予防・実践できる運動、食事のポイントや、注意するべき「ぬ・か・づけ」とは。

40～50代から骨折予防とリスクへの備えを!

骨折といえば、「遊びやスポーツで元気よく動き回る子どもや若者が負う病気・ケガ」というイメージが強いかも知れない。しかし、実情は大きく異なっている。厚生労働省がまとめた「令和2年患者調査」（以下「患者調査」）によれば、骨折患者全体の実に71・1%を60歳以上のシニアが占めているのだ。

骨折は、シニアの健康にとって極めてリスクが高いものだ。なぜなら、骨折それ自体が体に重い負担を掛けるだけでなく、骨折が原因で介護が必要な状態になったり、寝たきりになってしまうからだ。同じく厚生労働省がまとめた「平成28年国民生活基礎調査」によれば、介護が必要になった原因として1位「認知症」、2位「脳血管疾患（脳卒中）」、3位「高齢による衰弱」に続いて、4位に「骨折・転倒」がランクインしており、特に女性は15%という高い数値を示している。

転倒事故の7割が自宅や会社の屋内で

転倒といえば、人や乗り物の予測不能な往来がある屋外をイメージしがちだが、「民間施設」と「住宅」を足すと399件（66%）。実際には住み、通い慣れた我が家や会社などの屋内にこそ多くのリスクが潜んでいるのだ。

女性ほど高いリスク ホルモンに原因

シニアの中でも、とりわけ女性は、極めて高い骨折のリスクを抱えている。既出の「患者調査」で骨折患者を男女・年代別に見ると、男性骨折患者全体の49%がシニア。これでも十分に高い数値と言えるが、女性骨折患者の場合は、実に全体の82・2%がシニアという、群を抜いて高い数値を示しているのだ。

また、男女の骨折患者数全体を年代別に比較すると、男性が60代の12・7%から70代の23・5%と、70代以降に患者数が急上昇しているのに対して、女性は40代の3・2%から50代の7・8%と、男性よりも20歳ほど若いうちから患者数が急上昇している。

このように、女性が男性よりも若い年代から骨折のリスクが高まるのは、女性ホルモンに原因がある。

女性ホルモンの一種であるエストロゲンには、骨の新陳代謝の際に、古い骨を壊す作用を緩やかにする働きがある。ところが、50歳前後になると、女性は、エストロゲンの分泌が急激に低下するため、10年ほどの間で骨の量も急激に低下。骨粗しょう症になるリスクが男性の2～3倍も高いことから、ミドルのうちから十分な予防・対策をとっておくことが望ましい。

予防策は運動、食事「ぬ・か・づけ」注意

シニアが転倒する主な要因は、「加齢による身体機能と認知能力の低下」「病気や薬の影響」「運動不足による身体機能の低下」の3つだ。このうち、運動不足は、長引くコロナ禍の影響で、以前にも増して深刻化していると考えられる。

これら3つの要因を軽減し、転倒・骨折を予防するための方策は3つ。「適度な運動」と、「栄養バランスの良い食事」を摂ること。そして、「ぬ・か・づけ」に注意することが重要だ。

転倒リスクは、身体機能の低下によって高まる。機能を維持するためには、適度な運動が必要だ。おすすめは日光浴をしながらのウォーキング。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びるだけで体内で生成されるし、同時に運動もできるのだから一石二鳥だ。

骨を強くするためには、カルシウムやタンパク質、ビタミンDを摂取することが必要だ。これらの栄養素は、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、サケ、サンマ、カレイ、しいたけなどの食品に多く含まれるため、日ごろの食生活に取り入れ、バランス良く摂取したい。

最後に「ぬ・か・づけ」だが、これはもちろん漬物のことではない。日常生活のなかでシニアが注意すべき、転倒リスクが高い場所のことを指す。即ち、「ぬ」は「濡れているところ」。「か」は「階段や段差」。「づけ」は「片付いていないところ」だ。

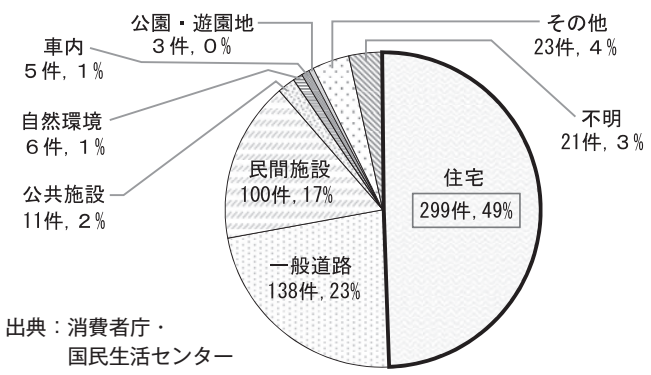
以上、3つの予防策を実践し、転倒・骨折を防ぐことで、いつまでも健康でいきいきとした生活を過ごしたい。

シニアが骨折する代表的な要因は、「転倒」と「骨粗しょう症」の2つだ。

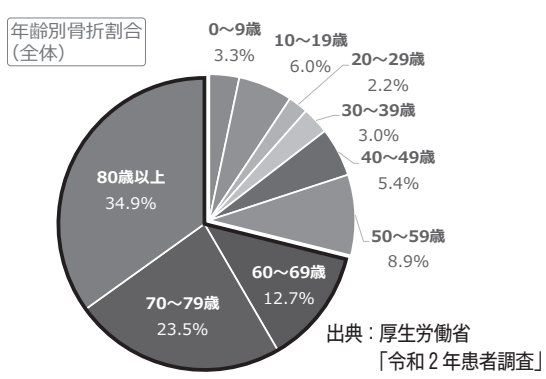
このうち転倒について、興味深い調査がある。消費者庁・㈱国民生活センターが平成27年度から令和3年3月末までの6年間、65歳以上の高齢者の転倒事故情報606件を収集。事故の発生場所の件数を集計した結果、3位が会社などを含む「民間施設」で100件（17%）。2位が「一般道路」で138件（23%）。1位が「住宅」で299件（49%）となっている。

転倒事故の発生場所別件数

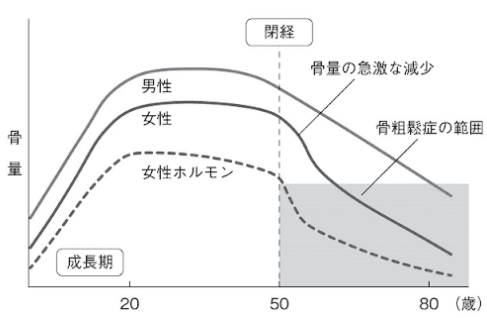
65歳以上の高齢者が転倒した事故情報は606 件で、そのうち約半数の299件が住宅で発生。



出典：消費者庁・国民生活センター



出典：厚生労働省「令和2年患者調査」



出典：公益財団法人骨粗鬆症財団

中小企業経営者は「骨折への備え」が重要に

中小企業経営者にとっても骨折は他人事ではない。

日本の中小企業経営者の年齢は60歳以上が51・8%、50歳以上では79・4%を占める（帝国データバンク調べ）。

経営者が骨折で入院したり、寝たきりになることは経営者自身の自由を奪われるだけでなく、会社の経営にも大きく影響することになる。

また夫婦で経営に携わっているようなケースでは配偶者の骨折・転倒は要介護の引きがねになりかねず、間接的に経営に負荷がかかることともなる。

シニア層の経営者としては骨折・転倒の備えとして、いざという時に頼りになる補償を事前に準備しておくことが必要である。

万一の事故の際には早期に手厚い治療を受け、要介護や寝たきりになるリスクを少しでも減らしたいものだ。

法人会・納税協会会員には骨折に備える保証制度も

社員のやる気や定着率向上にも寄与

さらに従業員についても頼りになるベテラン社員は50代以上のことが多く、中小企業にとって熟練した技術やノウハウを持つシニア層の社員は会社の宝とも言える存在だ。

ベテラン社員に対して、シニア層の骨折リスクに対応できる福利厚生制度を整えておくことは、やる気やロイヤリティを高め、定着率を向上させる意味からも今後重要になっていくと思われる。

例えば全国で70万社超の会員企業数を誇る法人会や、関西で約13万事業者が会員となっている納税協会の会員企業であれば、独自の福利厚生制度・福祉制度を活用することでこれらのニーズに応えることができる。

記者の視点

シニアの憧れ「PPK」を実現するために

2016年8月、お笑いタレントの古坂大魔王扮するピコ太郎が、略称「PPAP」という楽曲を動画投稿サイト・YouTubeに投稿。それをカナダ人歌手・ジャスティン・ビーバーが自身のSNSで取上げたのを機にマスコミに飛び火。世界的ブームに発展し、2カ月後には動画再生数が5千万回に到達。年末には日本レコード大賞を受賞する出来事があった。

あれから約6年後――今度はシニアの間で、「PPK」が静かなブームになっているという。同時に「NNK」も話題の的だが、「PPK」が皆の憧れなのに対して、何故か「NNK」は嫌悪されているのだとか。

「PPAP」は「ペン－パイナップル－アップル－ペン」の略だが、「PPK」は何か。答えは「ピンピンコロリ」。一方「NNK」は「ネンネンコロリ」で、寝たきりの時期を経てから亡くなることを指す。

なるほど上手いことを言うと感心するが、シニアのPPKブームの背景には、平均寿命と健康寿命の間の介護・療養期間への不安という切実な問題があることを忘れてはならない。

シニアの憧れ「PPK」実現のためにも、ミドルのうちから「QOL（Quality of Life＝生活の質）」を高めておきたいものだ。

これが法人会福利厚生制度の
Business Guard
しんこっちょう
真骨頂
50代からの骨折リスクを手厚く補償!
AIG損害保険株式会社
〒105-8602 東京都港区虎ノ門4-3-20 神谷町MTビル
03-6848-8500　午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除く）
22-073030