

タイトル

骨粗鬆症治療は高齢者スポーツと ADL 改善にも有益

ー ロコモ、フレイル対策も併せて ー

抄録本文

近年は高齢者においてもスポーツ活動は活発で、80歳台でもエベレストに登りスキーをする人物も実在する。しかし高齢者では加齢による骨粗鬆症や変形性関節症は必発であり、これらがスポーツ活動の妨げになることは否めない。しかしこれは、逆に言えば高齢者に骨粗鬆症治療をしっかりと行うことで、スポーツ活動継続の一助になり、併せてロコモティブシンドロームやフレイルの予防にもつながることを示唆するものである。現代の骨粗鬆症治療は、薬物療法としてビスホスホネートやビタミン D 製剤が一般的に使われている。前者は変形性関節症の進行を抑える副次的効果が、後者は筋力を増強する副次的効果が知られており、ともに高齢者のスポーツ活動継続にはよい作用をもたらす。さらに骨粗鬆症に対する筋力強化訓練や食事(食餌)療法も同様に良い作用をもたらすであろう。骨粗鬆症治療は高齢者のスポーツ活動や ADL 維持にも有益である。