

想像以上のダメージも。 圧迫骨折と血糖値上昇

軽い尻もちが数値の上昇につながったSさんのケース

担当医



久保 明先生

医学博士 糖尿病内分泌専門医
日本臨床栄養協会理事長
医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐

患者氏名	S・C様	年齢	62歳	性別	女性	現病歴	糖尿病、脂質異常症、脂肪肝
------	------	----	-----	----	----	-----	---------------

Sさんは、血糖値が130mg/dL、ヘモグロビンA1cは7.2%と服薬を検討する数値ながらも、経過を見ている状況でした。あまり過食をされませんし、趣味のウォーキングで適度な運動を続けておられたからです。

ところが先日は、ヘモグロビンA1cが8.2%に。1%の上昇は、コントロールが悪い状態と言わざるを得ません。その誘因は、転倒による腰椎の圧迫骨折でした。日常生活における歩行には大きな支障がなかったのですが、しばらくの間好きなウォーキングができなくなっていました。

「ようやく痛みがとれてきたので、また歩き始めたところなんです…」とのことでした。

ところで、転倒と聞くと、歩いているときにドタッと転ぶようなことを思い浮かべがちですが、Sさんの場合は違います。お風呂場で軽い尻もちをついただけでした。それなのに、翌日には背中から腰にかけて痛むようになり、近所の病院を受診したところ、腰椎の圧迫骨折と診断されたのだそうです。

女性ホルモンの急激な減少によって骨密度が最も低下するのは、閉経後5年間と考えられています。閉経の平均年齢は50〜52歳ですので、それから10年ほど経っているSさんは、まさに骨折の危険年齢だったといえるでしょう。

歳を重ねると「転倒に気をつけましょう」とよくいわれますが、派手な転倒でなくても、低い椅子にうまく座れずお尻を打ってしまったり、たありがちなことさえ、大きなダメージにつながりかねません。「ちょっと転んだだけだから…」と痛みや不調を軽視するのは禁物です。