

ひまわり

第7号

透析医療に関する知識 No. 5



大腿骨頸部骨折と透析

自治医科大学付属病院 腎臓内科 濱野慶朋

(1) 大腿骨頸部骨折とは

大腿骨頸部骨折とは、大腿骨（ふとももの骨）が股関節とつながっている部分の骨折です。人間のからだは、頭と胴体は太く頑丈ですが、頭と胴体をつなぐ首は細く壊れやすい。これと同じで、大腿骨は太く頑丈な骨ですが、股関節につづく部分はほっそりとしていて骨折しやすいのです。大腿骨頸部骨折とはこの部分の骨折です。

現在、日本は人口の高齢化がすすみ、大腿骨頸部骨折は年間10万人以上もの高齢者が合併するともいわれています。70歳を超えると合併率が非常に多くなり、また女性は男性より2～3倍多いため、これらにあてはまる人は特に注意が必要です。大腿骨頸部骨折は、入院や手術が必要なことに加え、しばしば長期間のリハビリが必要となります。中には、リハビリをしても歩行能力が回復しない人もいて、寝たきりになったり、その間に認知症が進行するケースも多いのです。従って、大腿骨頸部骨折は治療と並び、予防が重要といえるでしょう。

(2) 大腿骨頸部骨折の原因

大腿骨頸部骨折は特殊な原因でおきるのではなく、ただ転んだだけで発症します。事実、交通事故や転落などの特殊な原因は10%以下で、逆に歩いていて転んだり、階段の踏み外しなどの原因が80%以上です。特に、立っている状態から転んで発症するケースは全体の4分の3にもものぼるのです。このため、日常生活で転倒につながるような環境には注意が必要です。床の段差、敷居、テレビやこたつのコード、床上の荷物、ふとんやじゅうたんのへりなどに注意し、普段からこれらを整理整頓するようにしましょう。

(3) 透析と大腿骨頸部骨折

最近、日本透析医学会では、透析患者の大腿骨頸部骨折につき大規模な全国調査を行いましたので、その結果をご紹介します。以下は全て透析患者さんにおけるデータです。

① 70歳以上、透析歴25年以上は大腿骨頸部骨折が多い

70歳以上では、50歳の人とくらべ、3倍程度の合併率となり、高齢になるにつれ、

この傾向は強くなります。また、透析歴25年の人は、透析歴5年の人の3.5倍の合併率となります。

②女性が多い

女性は男性の2倍の合併率です。

③糖尿病に多い

糖尿病のある人は、糖尿病のない人の1.3倍の合併率です。

④アルブミンの低い人・リンの極端に低い人に多い

詳しく説明します。

(4) 大腿骨頸部骨折はアルブミン値・リン値の低い人に多い

透析クリニックでは、定期的に血液検査を行っています。寿泉堂クリニックでも月2回の血液検査を行い、皆様の健康管理に役立てています。「カリウム」「リン」「ヘマトクリット」は血液検査の中でも関心の高い項目で、毎日の現場でもよく話題にのぼります。

今後は、「アルブミン」にも関心をもちましょう。

「アルブミン」とは血液に含まれるタンパク質の中でもっとも多いタンパク質で、栄養状態をよく反映しています。つまり、おおまかには、アルブミンが高い人は栄養がとれており、低い人は栄養がとれていないといえます。大腿骨頸部骨折は、アルブミンが3.0未満の人は、アルブミンが3.5以上の人に比べ、2倍から4倍の合併率であることがわかりました。また、日頃からクリニックでは、「リン」が上がりすぎないように食事・服薬指導を行っています。高すぎるリンも問題が多いのですが、極端に低いリンの値（3.0未満）も、大腿骨頸部骨折の危険が高いことがわかりました。また、このことは、腎機能を示す血清クレアチニン値にもあてはまりました。これらを総合して一言で表現すると次のようになります。

「やせて、食欲がない透析患者さんは、見かけ上リンやクレアチニンが低く、一見成績優秀に見える。しかし、栄養状態の良くない（アルブミンが低い）人もこの中に含まれている。これらがあてはまる人は、大腿骨頸部骨折に特に注意が必要である。」

(5) おいしく食べよう、肉も定期的に食べよう

肉食が過ぎると、尿素窒素、リン、カリウムが上昇し、問題となります。しかし肉は、動物性タンパクの代表で、栄養としての利用率も高い。すなわちまさに、「血となり肉となる」たよりになるタンパク質ということが出来ます。

私は、寿泉堂クリニックの回診の際、患者さんによっては、もっと肉食を、とおすすめることがあります。日本人は長い間、米食中心の食事をとってきました。「おかずをつまみながら、白いごはんを食べる」日本食は、尿素窒素、リン、カリウムを上げないためには好都合です。しかし米食中心の食生活は、動物性タンパクの摂取不足につながることもあり、アルブミン値が低くなることがあります。従って、食物摂取のバランスをとることの中に、適度な肉食をすることも常に考えるようにするといいいと思います。今回、学会の調査結果により、食生活の改善で大腿骨頸部骨折の予防もできる可能性が出てきました。

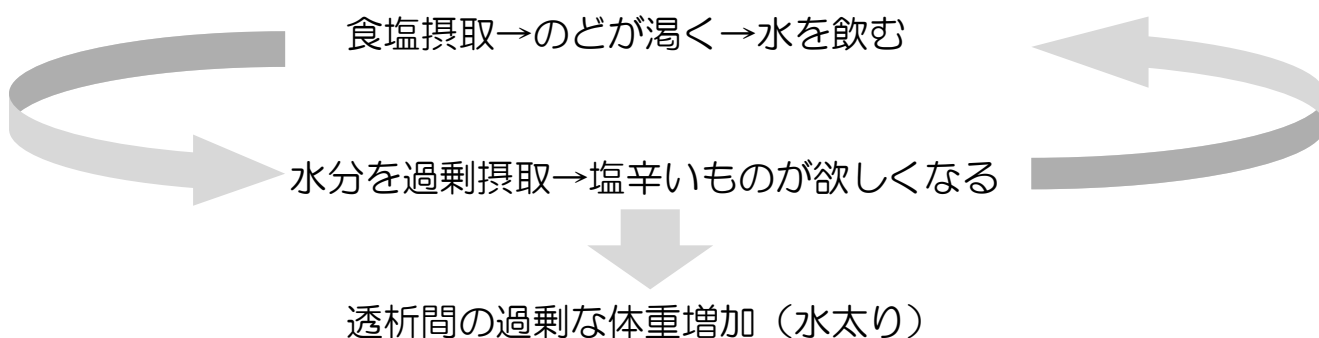
この点には、今後前向き調査という、別の調査が必要ですが、適正なアルブミン値については、今から関心をもって、食生活に反映させるとよろしいでしょう。

今日は、大腿骨頸部骨折と透析ライフについてご紹介致しました。

塩分のとり過ぎに気をつけましょう！ ～水分をとりすぎないために～

塩分を多くとると、のどが渇き水分をとる量も増えます。透析をされている皆さんは、尿量が減少したり、出なくなるので体内の水分量はそのまま体重の増減につながります。塩分のとり過ぎは、むくみや高血圧をおこしやすく、心臓の負担を大きくします。

塩分と水分の悪循環



水分摂取量を減らして透析間体重増加（水太り）を防ぐために、日頃から塩分の多い食品や食事に気をつけましょう。（透析間の体重増加は1日空きで3%、2日空きで5%以内に！）

今回は、塩分を減らすための工夫についてご紹介します。

- ①加工食品、漬物、干物、インスタント食品などの食塩含有量の多いものはできるだけ避ける（スナック菓子やせんべいなどの菓子類にもご注意を）
- ②新鮮な旬の食材を使う。（素材の持ち味を生かす）
- ③酢・レモン・ゆずなどの酸味を利用する。
- ④香辛料（こしょう・カレー粉・わさび・からしなど）、香味野菜（しそ・しょうが・ねぎなど）を利用する。
- ⑤塩分は1品に限って重点的に使う。（例：主菜は普通味、副菜はうす味に）
- ⑥しょうゆやソースは直接かけずに小皿にとってつけて食べる。
- ⑦下味をつけない。
- ⑧油で揚げたり、バターで焼いたりして香ばしさを引き出す。



（栄養士 大槻）

～お知らせ～ 栄養士さんが変わりました(*^_^*)



4月から担当になりました早川優子です。
至らない部分もありますが、食生活をサポートしていきたいと思っておりますのでよろしくお願ひします。笑顔で頑張ります。

お花見会2010

～三穂田 千本桜にて～

今年はバスで行きました♪



昨年に引き続き、今年もお花見の会を開催しました♪4月中旬だというのに、あの雪にはびっくりです(>_<)↓桜の開花も遅れ、急遽開催予定を1週間延ばして4/25(日)、晴天で桜も満開、この日にお花見しないでいつするの?って位、最高のお花見日和でしたね♪日程を延ばして大正解でした。



今年は、昨年よりも参加人数も増え、より楽しい時間を過ごせました。



～みんなの笑顔～



参加者の感想もあるから読んでね♪

桜を見る会に参加させて頂き有難う御座います。日頃お世話になり、先生、スタッフの皆様と桜の下での交流の場は実に楽しいです。

有難う御座いました。

来年も花見楽しみにしています。

石井信一郎(5階日中透析)



～花見に参加して～

天気にも恵まれ、桜の満開にも恵まれ何よりの花見でした。参加者の方からの差し入れなども沢山あり、おいしく頂きました。また、ほろ酔いでみんなを笑わせてくれた“第2のきみまるさん”登場には驚きました。透析室からの空間を一転させたひとときでした。また来年も参加したいです。
戸澤伴江(4階日中透析)



楽しかったのでまた見に行きたいです。

滝田弘利(5階日中透析)



初めて花見に参加し天気も最高で花も満開で、すばらしい花見でした。又スタッフの皆様も大変だったでしょう。私も楽しく過ごす事ができました。ありがとうございました。
私も透析23年になります。これも先生スタッフの皆様のおかげと感謝して居ります。今年も先生、スタッフの皆様にお世話になりまして一生懸命に頑張っていきたいと思しますのでよろしくおねがいします。
五十嵐幸助(4階日中透析)



最後にみんなで記念撮影(*~*)V

