

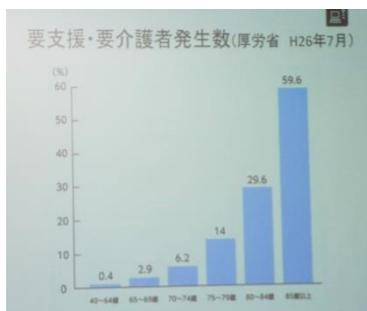
## 2020年度理系チャレンジ講座（第6回）を実施しました

11月25日（水）に福祉健康科学部長の片岡晶志先生を講師に迎え、「骨粗鬆症と高齢者の骨折」というテーマで、理系チャレンジ講座の第6回を実施しました。遠隔配信した白杵、大分鶴崎、大分西、大分雄城台、中津南の5校30名が受講しました。



先生は、超高齢社会を迎えた日本において、高齢者の健康寿命をいかにして伸ばすかが問題だと話されました。健康寿命とは「健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間」で、平均寿命が男性79歳、女性86歳であるのに対し、

健康寿命は男性70歳、女性73歳となっていて、9～13年ほど介護を必要とする期間があると示されました。健康寿命を損なう主な原因には認知症や脳卒中、高齢による衰弱、転倒などによる骨折や関節炎などがあるとのことでした。このうち転倒骨折関節疾患が20%以上とトップの割合で、高齢者の骨折に関わる費用は医療費の中でも高い割合を占めるとのことでした。



続いて先生は骨についてのお話をされました。骨には人体の維持、内臓の保護などの役割があります。骨は代謝しており、骨を作る骨芽細胞と骨を吸収する（壊す）破骨細胞によって日々作り替えられているそうです。骨の代謝に関わる物質として、破骨細胞の働きを阻害するエストロゲンや代謝（形成と吸収）を促進する副甲状腺ホルモン、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどを挙げられました。ビタミンDは日光に当たることで生成されるそうです。



骨粗鬆症は形成よりも吸収が勝っていることにより起こるということで、とくに女性は閉経後にエストロゲンの減少により症状が出やすくなるということでした。骨粗鬆症でもろくなった骨は骨折しやすく、中でも多いのは背骨、大腿骨近位部、上腕骨近位部などだそうです。骨折の部位によっては長期入院や歩行困難などの後遺症、医療費の増大をもたらすことなどの課題を指摘されました。骨粗鬆症の予防にはバランスの取れた食事、適度な日光浴、運動などが必要であり、高齢者に積極的に行ってもらうことが必要だと話されました。最後に、高齢者が家の中で転倒しない工夫を考えてほしいと宿題を出されました。

授業後に実施したアンケートでは「総合的に判断して授業がよかった」(96%「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の合計。以下同じ)、「教員は真剣に取り組んでいた」(100%)、「受講生は授業に意欲的に取り組んでいた」(100%)という結果でした。遠隔配信については、「音声はよく聞こえた」(96%)、「映像はよく見えた」(96%)という結果が出ました。