

科文医学文库·中老年健康译丛

中老年骨质疏松

[日]东京都老人综合研究所 编
北京科文国略信息公司组织翻译
陈 欣 姜海燕 译

中 国 人 口 出 版 社

科文(香港)出版有限公司

Science & Culture Publishing House (H. K.)

著作权合同登记图字:01-98-0072

图书在版编目(CIP)数据

中老年骨质疏松 / 日本东京都老人综合研究所著; 陈欣等译.
- 北京: 中国人口出版社, 1998. 2
(中老年健康译丛)
ISBN 7-80079-431-8

I. 中… II. ①日… ②陈… III. ①骨质疏松-诊疗 ②中年人-骨质疏松-防治 ③老年人-骨质疏松-防治 IV. R681

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01763 号

この中国語版は、日本で(株)東京化学同人より出版された“中高年と健康 15. 骨折と骨粗鬆症”の日本語版を翻訳したものである、© 1994(財)東京都老人総合研究所

中文简体版版权© 1997 科文(香港)出版有限公司
中国人口出版社出版

中老年健康译丛·中老年骨质疏松

东京都老人综合研究所 著
北京科文国略信息公司组织翻译

中国人口出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发: 中国人口出版社发行部

《开发区导刊》杂志社读者服务部

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

北京京海印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.75 字数: 80 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—50000 册

ISBN 7-80079-431-8/R·121

定价: 7.00 元

特
色

基本医学知识的系统介绍

从医学的基础知识到最尖端的前沿
本书中给予全面的解说

通俗的语言

用老百姓的话,讲老百姓的病
一扫描搬医学教科书的写法

世界最先端的专家执笔

世界著名的东京都老人综合研究所
全体出马,讲解老年病的知识

涉及面广

全书涉及老人生活中防病治病
的方方面面细致入微令人惊叹

大量的图表资料

数百幅插图,数百个图表,集中了大量
的调查研究成果,举世罕见

老年人儿女们皆宜

老年人读后知道怎样照顾自己,儿女
们读后知道怎样关心父母

专家译稿,专家审稿

全部丛书由国内临床医生担任翻译,
再由专家审查,丝毫不马虎

内 容 简 介

近年来，骨质疏松症一下子成为人们关心的话题。这不仅因为它是骨折—卧床不起—痴呆这一恐怖经过的始发点，而且在65岁以上的人群中大约有1/3的人患有骨质疏松症，使它理所当然地成为了人们关注的焦点。

本书通俗易懂地讲解了骨骼的生理特点，详细地说明了骨的老化及其预防、诊断和治疗方法，并具体地介绍了骨折的预防、治疗、护理方面的有关知识。

出版说明

《中老年健康译丛》由全日本最著名的老人医疗机构——东京都老人综合研究所编著。全书十六分卷,集中了该研究所二十多年的资料而成,在医学水平上,内容上,资料采集上及编者选择上均堪称世界一流。在日本国内长销不衰。

书中全面介绍了中老年常见的生活,保健和防病治病中的问题。每卷谈一个问题,涉及老人的心理,生理及生活方面的变化,以及具体的常见病,如:脑的变化,高血压,糖尿病,白内障,失禁,骨质疏松及肿瘤等。并针对每个问题提出具体对策,极具指导意义。书中语言通俗,图文并茂。一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊病,是不可多得的一套好书。被中国老年保健协会定为推荐书目。

日本人均寿命居世界首位,生活习惯,人种及常见疾病与我国基本一致。全书主要翻译者均由临床医生担任。相信这会是一套极高水平的中老年保健丛书,本书将给我国的中老年人提供很多科学的健康知识和保健方法。

本书的版权引进过程中,东京化学同人出版社的住田六连先生给予了极大的支持与协助,在此谨表谢意。

中国人口出版社
科文(香港)出版有限公司

原书序言

东京都老年人综合研究所是专门研究人体衰老、老年病和各种老年问题的综合性研究机构，研究范围广泛，涉及与老年人有关的众多领域。研究所成立于1972年，当时正值有吉佐和子的《恍惚的人》一书在社会上走红、老年人问题开始受到社会广泛关注的时期。如今，东京都老年人综合研究所已成为世界上同类老年学研究所中历史较为悠久的研究机构之一。

本研究所每年与东京都老年人医疗中心和东京都多摩老年人医疗中心联合举办两至三次面向普通市民的公开讲座，以通俗易懂的形式向大家介绍我们的研究内容和研究成果。每次讲座都引来大批听众，他们提出许多问题，使会场气氛非常活跃，这让我们感到由衷的欣慰。

一次偶然机会，我们听说东京化学同人出版社编辑部的住田六连先生要出版一套通俗易懂的老年学知识读物，于是我们立即把40多份讲稿送了过去。住田先生看后认为，这些讲稿不仅内容充实、通俗易懂，而且还备有疑难问题解答，非常实用，应尽快出版，把它们送到广大读者手中。于是，这套原本面向东京市民的资料便以系列丛书的形式得以出版，终于在全国范

围内与广大读者见面了。

我们衷心希望这套丛书能够成为广大读者了解老年学知识的指南，并为那些照顾和护理老年人的人们提供一些参考。

在此，我们向支持和协助此书尽快出版的有关部门和同意我们在书中引用其资料的有关机构表示衷心的感谢。同时谨向对本书编辑工作给予大力帮助的东京化学同人出版社的西信江先生致以深切的谢意。

财团法人 东京东老人综合研究所
所 长 木幡 阳
名誉所长 积田 亨
1993 年 9 月

执 笔 者

腰原康子 [财]东京都老人综合研究所 生体情报部 主任研究员 理学博士
专业：生理化学 药理学

七田慧子 [财]东京都老人综合研究所 护理学研究室室长 医学博士
专业：老人护理

柴田 博 [财]东京都老人综合研究所 副所长 医学博士
专业：老年医学 老年保健学 流行病学 心血管医学

铃木隆雄 [财]东京都老人综合研究所 流行病学研究室室长 理学博士
专业：流行病学 骨医学 古代病理学

中村哲郎 东京都老人医疗中心 内分泌科 医长 医学博士
专业：内科学 老年医学 代谢内分泌学

林 泰史 东京都康复医院 副院长 医学博士
专业：康复 骨科

目 录

前 言

第一章 骨的形成和吸收.....(7)

本章概述

1. 骨骼的作用
2. 骨的结构
3. 骨的形成和吸收
4. 成骨细胞的作用
5. 随着年龄的增长成骨细胞寿命及其机能的变化

第二章 骨老化的原因.....(39)

本章概述

1. 前言
2. 不同年代骨老化现象的变迁
3. 日本人钙摄入量不足
4. 有关骨质疏松症
5. 骨密度的测定
6. 骨密度与骨的健康

第三章	骨老化的预防和治疗.....	(67)
	本章概述	
	1. 骨质疏松症	
	2. 骨质疏松症的预防	
	3. 骨量减少的预防	
	4. 骨质疏松症的诊断	
	5. 骨质疏松症的治疗	
	6. 小结	
第四章	骨折的预防和护理.....	(95)
	本章概述	
	1. 骨折的原因	
	2. 与骨密度有关的因素	
	3. 骨折的护理	
第五章	骨折的诊断和治疗.....	(123)
	本章概述	
	1. 什么是骨质疏松症	
	2. 骨折的治疗方法	
	3. 骨质疏松症的治疗	
	问题解答.....	(151)

前 言

柴田 博

人类的长寿意味着脑、心脏等内脏器官一直维持着良好的功能,但如果骨骼、牙齿等不能像这些内脏器官一样保持着良好的状况,就会产生这样那样的问题。

很长一段时期,日本导致中老年人卧床不起的主要原因中,脑卒中一直占第一位。但是随着脑卒中发病率的迅速下降,预计骨及骨关节病将成为今后造成老年人卧床不起的最主要原因。

骨折造成的运动障碍、卧床不起,可使脑机能迅速衰退,有时甚至会很快陷入痴呆状态。从这个意义上讲,老年人的骨折是个非常重要的问题。进一步讲,不仅仅是骨折,还包括骨关节的所有疾病,都将影响到老年人的生活能力,因此这一问题日益受到人们的关注。在老年人口迅速增长的今天,正确理解随着年龄增加而发生的骨和骨关节的变化,预防过快的衰老是保持健康生活的第一步。

其实,在我们很轻松地谈论骨骼这一话题时,未必对骨骼持有一个正确的认识和概念。我虽然是个医生,但是医生对骨骼的认识也不一定都是正确的。记得学生时代解剖实习时,最初见到的只是像枯木一样的干燥骨骼标本,由于这第一印象,我们对骨骼的认识被固定化了。在听了许多专家的有关衰老问题的讲解之后,

渐渐地明白了自己对骨骼的许多认识是不正确的。

骨骼常容易被人们认为是坚硬的，不会发生迅速变化的物质。其实它每天都在不断地变化着，因此，每天吃什么、如何运动将直接影响到衰老的速度。最近经常谈论的骨质疏松症就是骨骼中的钙质逐渐减少的现象。另一方面，在随年龄增长发生的骨老化现象中，也有与此正相反的，即钙质蓄积过多的老化现象。因此，对两方面的问题不正确理解就不能处理好骨的老化。希望通过阅读本书对此有一个正确的理解。

本书第一章是腰原医生所讲的“骨的形成和吸收”。

腰原医生正进行着有关骨的形成和吸收的世界范围的研究。虽然这是一个非常专业化的问题，但腰原医生讲得非常通俗易懂。

第二章是由铃木医生讲述的关于“骨老化的原因”。

铃木医生从事探索骨老化原因的研究，即如何更有效地克服骨老化的预防医学的研究。铃木医生过去也是一位人类学家，对诸如日本最早的骨结核和骨癌出现的年代之类的问题有着非常深入和领先的研究。我们将能看到综合了这些研究成果的内容。

第三章的作者中村先生是位内科医生。尽管一说

到骨骼好像就是骨科的问题，其实现在对于骨老化的预防已成为内科领域的重要内容。中村医生就“骨老化的预防和治疗”谈了许多融入最新科研成果、生动充实的内容。

如果一旦发生骨折将是一件非常不幸的事，在第四章里七田医生讲解了“骨折的预防和护理”。就这一问题七田医生除进行了流行病学的调查研究、骨老化问题研究、循环机能的流行病学研究、营养方面的研究外，还进行了护理学方面的研究。因此对这一问题讲得非常详细和具体。

最后是林医生讲的如何进行骨折的诊断和治疗。林医生一直从事有关骨代谢过程的国际性研究。

本书就骨骼问题，从生理、病理、流行病学、临床等各个角度进行了阐述。无论怎么说，就是希望大家能在理解骨骼的生理结构的基础上，预防骨骼方面的疾病。由于在发生骨折的情况下正确的治疗非常重要，因此本书以此为重点，着重讲述了有关内容。昭和40年，歌手城卓矢的一首名曲“爱之入骨”曾博得众爱，那是一首对恋人倾诉爱情的歌。这本书讲述的不是如何爱恋人的骨骼，而是希望大家学会如何爱惜自己的骨骼，保护好自己的骨骼。

