

## 健康生活講座⑬ 健やかな運動機能と身体を保つために

講演者  
濱口 裕之 氏  
小川 幸 氏  
河合 生馬 氏  
前田 幹之 氏  
森 大祐 氏  
コナツキ ター  
高橋 一ノ介 氏  
前原 高雄 氏

### 転倒に注意、骨折の予防が大切

#### 無理なく筋力トレーニングを

「高齢者の生活は転倒して怪我をするのが多いからです。関節の健康を保つことは、快適な生活を送るために非常に重要です。関節痛の原因となる疾患には、変形性関節症や関節リウマチなどがあります。また外傷をきっかけとして関節痛を発症することもあります。社会の高齢化や、食生活の欧米化による体重の増加傾向に伴って、最近では特に変形性膝関節症に罹患する方が増えています。関節リウマチとは炎症性自己免疫疾患で関節の炎症により、体のあちこちの関節がはれて痛む病気です。進行すると関節が変形して、十分に使えなくなります。近年、生物学的製剤という新しいお薬が開発され、治療方法が劇的に変化しました。かつては症状を緩和することが関節リウマチ治療の目的でしたが、現在では関節破壊の進行を積極的に防ぐことも可能になりつつあります。」

濱口 関節リウマチは、関節の炎症により、関節がはれて痛む病気です。進行すると関節が変形して、十分に使えなくなります。近年、生物学的製剤という新しいお薬が開発され、治療方法が劇的に変化しました。かつては症状を緩和することが関節リウマチ治療の目的でしたが、現在では関節破壊の進行を積極的に防ぐことも可能になりつつあります。」

濱口 関節リウマチは、関節の炎症により、関節がはれて痛む病気です。進行すると関節が変形して、十分に使えなくなります。近年、生物学的製剤という新しいお薬が開発され、治療方法が劇的に変化しました。かつては症状を緩和することが関節リウマチ治療の目的でしたが、現在では関節破壊の進行を積極的に防ぐことも可能になりつつあります。」

濱口 関節リウマチは、関節の炎症により、関節がはれて痛む病気です。進行すると関節が変形して、十分に使えなくなります。近年、生物学的製剤という新しいお薬が開発され、治療方法が劇的に変化しました。かつては症状を緩和することが関節リウマチ治療の目的でしたが、現在では関節破壊の進行を積極的に防ぐことも可能になりつつあります。」

実際の新聞記事

- 高齢者の方は転倒して骨折することが多いようですね。

関節の中でも体重の掛かる股関節や膝関節を健康に保つことは、快適な生活を送るために非常に重要です。関節痛の原因となる疾患には、変形性関節症や関節リウマチなどがあります。また外傷をきっかけとして関節痛を発症することもあります。社会の高齢化や、食生活の欧米化による体重の増加傾向に伴って、最近では特に変形性膝関節症に罹患する方が増えています。関節リウマチとは炎症性自己免疫疾患で関節の炎症により、体のあちこちの関節がはれて痛む病気です。進行すると関節が変形して、十分に使えなくなります。近年、生物学的製剤という新しいお薬が開発され、治療方法が劇的に変化しました。かつては症状を緩和することが関節リウマチ治療の目的でしたが、現在では関節破壊の進行を積極的に防ぐことも可能になりつつあります。

- リウマチは女性に多いのですか。

関節リウマチの有病率は0.5~1%で、男女比はおおよそ1対3で女性の方が多いいわれています。関節リウマチの経過については何種類かタイプがあり、中には手指が変形してお箸を持つことが難しくなる方もいます。

- 各疾患の治療についてお願いします。

変形性関節症は、初期の段階では運動療法や薬物療法などの関節の温存をめざす保存療法を行います。肥満傾向の方は食事療法で体重を減量することも有効です。しかし痛みがきつくなり、関節の動きが悪くなって歩行が難しくなったら手術療法を検討します。手術療法には人工関節置換術や骨切り術、関節鏡手術などがあります。このうち、とてもいたんでしまった関節には人工関節置換術を行います。人工関節置換術は、関節のいたんでる部分を取り除いて人工の関節に置き換える手術です。この手術によって痛みが改善され、曲がりの悪かった間接がスムーズに動くようになります。

- 人工関節の性能は。

個人差はありますが、人工関節の耐用年数は約15年前後といわれています。人工関節置換術は痛みをとる効果が大きく、日常生活の質がおおいに向上しますが、使用していると人工関節が徐々にすり減ってきます。このため定期健診を毎年受ける必要があります。

- 予防と日ごろの注意は。

運動器を健全に保てていない状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。運動器の障

害により、介護が必要になる危険性が高い状態です。例えば、片脚立ちで靴下がはけない、階段を上るのに手すりが必要である、横断歩道を青信号で渡りきれない—などにひとつでも当てはまると、ロコモである可能性があります。筋力が弱って動きに制限がある状態なので、筋力トレーニングを無理のない範囲で行ってください。片足立ちを1分間ずつ行うことや、軽いスクワットを5～6回行うトレーニング(ロコモレ)を日本整形外科学会が提唱しています。プールでの水中歩行や、自転車もいいと思います。体重が10キロ増えると、膝に約30キロの負荷がかかりますので、体重を増やさないことも大切です。

- 市販のサプリメントは効果がありますか。

肩や膝の関節内にヒアルロン酸を注射すると注射すると鎮痛効果がありますが、口からの服用で鎮痛効果があったという証拠はほとんどないです。また市販のサプリメントを服用しても正常な関節軟骨が再生することはありません。

2011年11月16日付 京都新聞(朝刊) より