

健康生活講座19
正しく知ろう骨と関節～年を取っても保つQOL～

健康生活講座19
正しく知ろう骨と関節～年を取っても保つQOL～

生涯を健康ライフで送るために

リハビリや筋トレは根気よく

足腰の弱さ自分でチェックを

ロコモ予防し健康寿命保とう

石津 恒彦氏
千原 一幸氏
藤岡 幹浩氏
藤原 邦雄氏



ロコモ予防し健康寿命保とう

健康寿命とは介護を受けずに健康な日常生活を送れる期間のことです。ロコモティブシンドローム(ロコモ)になると、これが損なわれます。やたらと平均寿命を延ばすことよりも、ロコモを予防して健康寿命を長く保つことこそが重要です。ロコモの原因となる疾患としては、脊髄神経が通る脊柱管が狭くなり腰にしびれや痛みを生じる腰部脊柱管狭窄症や、脚の付け根にある股関節の軟骨がすり減って骨の変形性膝関節症などがあります。ロコモの自己チェック法として▽家の中でつまづくことがある▽階段では手すりが必要である▽15分続けて歩けない▽横断歩道を青信号で渡りきれない▽片足立ちで靴下が履けない▽2キログラムの買い物をして持ち帰るのが困難である▽家事で少し重い物を持つことが難しい—これら7項目を確認する「ロコモチェック」があります。一つでも該当すれば、ロコモが疑われますので、確かめてください。

一治療について

ロコモになっても初期の場合は薬物治療やリハビリ、装具などで改善することも多いのです。しかし、関節の変形が進行してしまった場合は、我慢したり民間治療法だけに頼ったりしていると取り返しのつかない状態になることがあります。5年前に変形性膝関節症と診断されたけれども、注射や手術が嫌で病院へ行くことをやめたという患者さんが最近受診されました。エックス線写真を見ると、変形がかなり進んで治療が難しい状態になっていました。痛みで歩けないため全身の筋肉も衰え、骨粗しょう症や糖尿病も合併していました。5年前に適切な治療を受けていたら、と残念でなりません。変形が進行した後の治療の主流は人工関節手術です。手術翌日には自分の足で立てますし、1～2週間後には普通に歩けます。高齢者で筋力が弱っていれば、3～4週間かけてリハビリをしますが、痛みがなくなるので楽しみながら取り組むことができます。手術の安全性をサポートする体制も進歩しています。京都武田病院ではコンピュー

実際の新聞記事

一最近の整形外科の病気

健康寿命とは介護を受けずに健康な日常生活を送れる期間のことです。ロコモティブシンドローム(ロコモ)になると、これが損なわれます。やたらと平均寿命を延ばすことよりも、ロコモを予防して健康寿命を長く保つことこそが重要です。ロコモの原因となる疾患としては、脊髄神経が通る脊柱管が狭くなり腰にしびれや痛みを生じる腰部脊柱管狭窄症や、脚の付け根にある股関節の軟骨がすり減って骨の変形性膝関節症などがあります。ロコモの自己チェック法として▽家の中でつまづくことがある▽階段では手すりが必要である▽15分続けて歩けない▽横断歩道を青信号で渡りきれない▽片足立ちで靴下が履けない▽2キログラムの買い物をして持ち帰るのが困難である▽家事で少し重い物を持つことが難しい—これら7項目を確認する「ロコモチェック」があります。一つでも該当すれば、ロコモが疑われますので、確かめてください。

一治療について

ロコモになっても初期の場合は薬物治療やリハビリ、装具などで改善することも多いのです。しかし、関節の変形が進行してしまった場合は、我慢したり民間治療法だけに頼ったりしていると取り返しのつかない状態になることがあります。5年前に変形性膝関節症と診断されたけれども、注射や手術が嫌で病院へ行くことをやめたという患者さんが最近受診されました。エックス線写真を見ると、変形がかなり進んで治療が難しい状態になっていました。痛みで歩けないため全身の筋肉も衰え、骨粗しょう症や糖尿病も合併していました。5年前に適切な治療を受けていたら、と残念でなりません。変形が進行した後の治療の主流は人工関節手術です。手術翌日には自分の足で立てますし、1～2週間後には普通に歩けます。高齢者で筋力が弱っていれば、3～4週間かけてリハビリをしますが、痛みがなくなるので楽しみながら取り組むことができます。手術の安全性をサポートする体制も進歩しています。京都武田病院ではコンピュー

ターシュミレーションシステムや3次元動作解析装置、ロボットスーツ「HAL」を用いたリハビリテーションなど先進的な治療を行っております。京都府はリハビリへの取り組みを強く推奨しており、10月には京都府立医大にリハビリテーション医学教室ができました。当院でも府立医大と協力してロボットリハビリテーションに取り組んでいるところです。膝に関しては60歳以上で手術を受ける人が多いのですが、股関節では40代や50代で手術が必要となる場合もよくあります。人工関節を行うことで早期に社会復帰ができ、治療成績も十分に高いのです。痛みを放置しても直ぐに寝たきりになったりしませんが、徐々に心肺機能や骨質の低下、筋萎縮などを引き起こします。人生の中でも最も活動性の高い大切な時期に、生活の質を明らかに落としたまま年を重ねることが正しいのでしょうか。スポーツをやめ、旅行にも行かず、仕事を制限して保存治療法を続けることが望ましいのでしょうか。自己判断我慢せず、どういう治療方針が適切なのか病院できちんと診断してもらうことが重要です。

－日常生活での注意と予防

ロコモを確実に予防する方法は残念ながらありませんが、肥満は良くないので適度な体重を保つことが大切です。自分でできる予防法としては(ロコトレ)があります。日本整形外科学会が推奨しているスクワットと片脚立ちは簡単に取り組めるロコトレです。スクワットは、しゃがんで立ち上がるような動作で、毎日少しずつ続けることが重要です。太ももや臀部の筋肉が強化できるのでぜひ試してください。片脚立ち、バランス感覚を養い転倒しにくい状態を作ります。こつは脚を上げ過ぎないことです。上げ過ぎると重心が高くなり、不安定になります。片手を椅子などで支えていても構いません。上げている脚のつま先が床に着くぐらいでもいいのです。朝夕晩、時間のあるときに数回ずつ、毎日継続してください。脚の振り子運動や膝の曲げ伸ばしなどストレッチは体を柔らかく保つために行います。ロコトレを続けても症状が出る場合は、自己判断せずを受診をしてこのままトレーニングを続けるか、それともきちんと治療を行った方がいいのか、医師に相談してください。

2014年11月14日付 京都新聞(朝刊)より抜粋