

健康生活講座18  
高齢者が気をつけたい運動器のはなし



実際の新聞記事

一ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症について。

ロコモの原因となる病気としては、変形性頸椎症や腰部脊柱管狭窄症などの脊椎疾患に加えて、変形性股関節症や変形性膝関節症などの下肢関節疾患が挙げられます。

変形性関節症では、子供のころから股関節に臼蓋形成不全などの異常がある場合が多くみられ、約90%が女性に発症します。初発症状は、体重をかけたときの荷重時痛や歩行時痛で、進行すると安静時や寝ている時にも痛みが生じます。太ももや膝の痛みが股関節由来であることもあります。また、関節の動く角度が悪くなって、爪切りや靴下の着脱が困難になります。

変形性関節症は、股関節症と同様に関節の軟骨がすり減ることが原因です。症状としては初期に膝のこわばりがあり、やがて荷重時の痛みが出現してきます。また、O脚変形が起こることが多く、曲がる角度が制限されるため正座がしにくくなります。変形性膝関節症の有病率は約2530万人といわれています。

一治療について

関節症の初期には、内服薬や関節内注射などの薬物療法、杖などの装具療法、さらに運動療法などのいわゆる保存療法を行います。しかし、病気が進行してくると保存療法では限界があり、手術療法が必要となることも多いのです。若年者に対する手術療法には、内視鏡による手術や自分自身の骨の形を変えて対応する骨切り術があります。高齢者や病気が進んだ人には人工関節の方が圧倒的に効果的で、リハビリも楽です。日本は長寿国ですが、男性で約9年、女性では約13年もなんらかの介護を必要とする介護寿命が存在します。この介護寿命を短くして健康寿命を延ばすことが重要です。手術が必要であるのそれを避けていると、他の関節や脊椎にも変形が生じてしまい、結局は健康寿命が損なわれてしまうのです。予防の体操(ロコトレ)を行い、早期から保存療法を受けることに加えて、手術が必要な状態になれば他の部位に影響がでる前に適切な治療を積極的に受けることが大切です。

#### ー予防、日ごろの注意について。

ロコモ全体の予防のために、運動療法によって筋力をつけ、バランスを養いましょう。スクワットと片脚立ちが効果的です。スクワットは腰をかがめて立ち上がるという簡単な動作ですが、無理をしない程度にやるのが大切です。片脚立ちも転倒すると危ないので、脚をあげすぎないようにして、支える物を横において行いましょう。食生活では5大栄養素がバランスよく含まれたものを食べ、体重のコントロールにも心がけましょう。たばこは幾つになっても遅くないですから、頑張って禁煙してください。

2014年3月7日付 京都新聞(朝刊)より抜粋