

健康生活講座⑬

# ロコモティブシンドローム ～寝たきりにならないために～

ロコモティブシンドローム～寝たきりにならないために～ 健康生活講座⑮

運動器の健康こそ長寿の秘訣

認知症も骨折の繰り返しから

骨折の連鎖「防ぎ、筋肉を鍛えよう」

早期の離床とリハビリが必要

簡単な動作でも体を動かそう

過度のアルコール摂取控えて



実際の新聞記事

一関節の病気について。

整形外科では、以前はスポーツ外傷や交通事故、労災による骨折の患者が多かったのですが、超高齢社会を迎えた現在では変形性関節症や変形性脊椎症、また骨粗しょう症に伴う脆弱性骨折の患者が増えてきています。

関節は、2～4ミリの非常に薄い軟骨に覆われています。軟骨はつるつるした丈夫な組織で、体を滑らかに動かしたり、衝撃を吸収する作用があります。ただし、50～60年も使うと徐々に摩耗してきます。これを変形性関節症といいます。膝関節の場合、初期には動作の初めや階段を下りる時に痛みが生じます。進行すると、常に痛みが出るようになります。また、正座がしにくかったり、膝が伸ばしにくくなるなど、膝が動く範囲が制限されます。さらに、骨が欠損すると膝の変形が進行し、関節の拘縮とともに歩行困難になってしまいます。変形性脊椎症は、骨と骨の間にある椎間板が変性し、水分が減って硬くなり、周囲の骨が増殖し、それに伴って痛みが生じる病気です。増殖した骨や靭帯が神経の通る脊柱管を圧迫して下肢のしびれや疼痛を起こす脊柱管狭窄症という病気もあります。

一寝たきりになってしまう廃用症候群との関係は。

関節や下肢が痛むと運動をしなくなり、筋量や骨量が低下し、転倒や骨折を起こしやすくなります。一度骨折を起こすと、再び何かの拍子に骨折するのではないかと恐怖心が先に立ってしまいます。するとさらに運動する機会が少なくなって、筋力低下が進んで転倒しやすくなり、骨折を繰り返すという悪循環に陥ってしまいます。また、骨折や運動量の低下は認知症にもつながるため、注意が必要です。

#### －変形性膝関節症の治療について。

変形性膝関節症に悩む人は約2500万人、実際に治療を受けている人は約800万人いるといわれています。膝の痛みは、脊柱管狭窄症による神経痛や大腿骨頭壊死など膝以外に原因がある場合もあります。膝自体に原因がある場合も、変形性関節症とよく似た突発性骨壊死や関節リウマチ、結晶性関節炎（偽痛風や痛風）、化膿性関節炎、まれに骨の脆弱性骨折や骨腫瘍などさまざまな原因が考えられます。エックス線撮影や必要に応じてMRI検査を行い、的確な診断をします。

初期の治療は、生活指導や療法が中心となります。膝に負担がかかることがよくないため、肥満の方はまず減らすことが大切です。靴も体に影響を及ぼすので、靴の修理や底敷き、サポーターを使ってもらいます。それでも痛みが取れない方には、消炎鎮痛剤の内服やシップなどの外用薬を使いながら、筋力訓練を進めていきます。また、ステロイドやヒアルロン酸の関節注射をします。ステロイドは副作用があるため、運用は勧められません。ヒアルロン酸注射は膝の軟骨を保護する作用があり、痛みを柔らげるのに非常に効果的です。

保存療法を行っても痛みが取れない方には、最終的に手術療法を行います。手術には膝の関節を人工関節に置換する手術があります。最近では人工関節の材質がかなり改良され、20～30年も持つようになっておりますので、膝に強い変形のある方は人工関節手術を積極的に行っています。

#### －膝の股関節のトレーニングと予防について。

下肢の筋力が低下すると関節に負荷がかかり軟骨の摩耗が進んでしまうので、筋力トレーニングをして筋力を維持することが非常に大切です。膝が痛い方はゆっくりとしたスクワットや、体重をかけずに足を前に上げて、大腿四頭筋（太腿の前部分の筋肉）を鍛えたり、足を横に上げて中臀筋（外側の筋肉）を鍛えてください。変形性膝関節症、股関節症の予防になります。

また、体重が重いとどうしても関節に負担がかかってしまいます。BMI値が25を超えると変形性関節症が発症、進行するといわれています。今の家庭用体重計では、体脂肪率も簡単に測れます。女性の場合は30パーセント以上、男性は25パーセント以上が肥満です。継続的に運動して標準体重を維持してください。ウォーキングは手軽にでき、体重の維持にも役立ちますし、外を歩くということで日光浴もでき、骨粗しょう症の予防にもなります。足や腰の痛い方は、痛みが出にくい水中ウォーキングをお勧めします。