

# 整形外科部長 濱口裕之先生の記事が京都新聞に掲載されました

## 知って役立つ身近な疾患対策～がん・糖尿病・運動器障害～

健康生活講座(26)



右から濱口、榎田、関中、榎田の各氏  
(京都市中京区、京都新聞文化ホール)

- ◆パネリスト◆
- 所長 濱口裕之氏
  - 副所長 榎田 出氏
  - 副所長 清原邦雄氏
  - 副所長 関中 大氏
  - コーディネーター コナエトシタ



榎田 出氏

### 糖尿病の治療薬、かなり進歩

◆G剤◆  
糖尿病の治療薬は、ここ数年で大きく進歩しています。特にG剤と呼ばれる薬剤は、血糖値を下げながら、体重を増やさないという特徴があります。また、低血糖のリスクも低く、食事の制限もそれほど厳格でなくても済みます。これにより、患者さんの生活の質が向上しています。また、腎臓や心臓への負担も軽減されるため、長期的な健康維持に役立ちます。



濱口裕之氏

### 体重増加で膝への負担大きく

膝の痛みや変形性膝関節症は、体重が増えるほど症状が悪化します。体重が増えると、膝関節にかかる負担も増え、軟骨がすり減りやすくなります。また、歩行時の衝撃も大きくなり、痛みや腫れを引き起こします。そのため、体重管理は膝の健康を守る上で非常に重要です。適切な食事と運動で体重をコントロールすることが、膝の痛みを軽減する有効な手段です。



関中 大氏

### ピロリ菌感染検査、ぜひ一度

ピロリ菌は、胃に感染する細菌で、長年感染していると胃癌や胃潰瘍の原因となります。しかし、感染していることがわからないままに過ごしている人が多いです。ピロリ菌検査は、比較的簡単に行うことができ、感染の有無を確認することができます。もし感染していることがわかったら、適切な治療を行うことで、感染を根絶させることができます。健康を守るため、ぜひ一度検査を受けることをおすすめします。

## 健康寿命さらに延ばそう

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が鍵となります。健康的な食生活を送ることで、栄養不足や肥満を防ぐことができます。また、適度な運動を行うことで、心臓血管系を強化し、生活習慣病のリスクを減らすことができます。さらに、ストレスを適切に管理し、十分な睡眠をとることも健康寿命を延ばすために重要です。日々の生活から小さな習慣の改善を積み重ね、健康寿命を長く保ちましょう。

### Q&A

Q 運動器障害の予防にはどうすればいいですか？  
A 適切な運動と体重管理が重要です。また、長時間の立ち仕事や同じ姿勢の維持を避け、定期的な休憩を取りましょう。

Q 糖尿病の食事制限は厳格でないとダメですか？  
A 必ずしも厳格でなくても大丈夫です。バランスの良い食事を摂ることが大切です。医師や栄養士の指導を受けると良いでしょう。

Q ピロリ菌検査は痛いですか？  
A 検査方法は呼吸器科で採血するだけで済みます。痛みはありません。

一各疾患の原因や症状について  
運動器とは、日常生活で体を動かす機能を持つ骨や筋肉、神経などの総称です。膝や腰、股関節の痛みに悩まされる方が多いですが、これらを全て含めて運動器障害と言います。中でも多いのは変形性膝関節症で、高齢化が進み、急速に患者数が増えています。骨と骨の間には軟骨があり、クッションの役目を果たしています。軟骨は、若い頃は正常な状

態を保っていますが、加齢により徐々に削られ、歩くときに骨と骨がぶつかって痛みを伴うようになります。原因の一つとして、食生活の欧米化が挙げられます。肉食や飲酒習慣などで体重が増加することで、膝への負担が大きくなります。また近年、ホルモンバランスが崩れて骨が弱くなってしまいう骨粗しょう症の方も増えています。

### －治療について

膝が痛いときには炎症が起こることで水がたまっている可能性が高いので、ウォーキングや散歩をしている人は一度休んでください。1週間たっても痛みが続く場合は保存療法として、運動療法、物理療法、装具療法、薬物療法、生活指導の五つを組み合わせています。最も多いのは湿布やヒアルロン酸注射などの薬物療法です。軟骨の成分の一つであるヒアルロン酸を膝に注入することで膝の滑りが良くなります。一番気を付けてもらいたいことは、ダイエットなどの生活指導で体重を減らすことです。人間は歩くとき片足になる瞬間がありますが、瞬間的に自分の体重の約3倍の力が片膝にかかっています。例えば50キロの人の片膝には150キロの力が加わります。10キロ減量するだけで膝にかかる負担を30キロも減らすことができます。他にも即効性がある治療として、つえを突くことをお勧めします。左膝が痛む場合、つえは右で突いてください。保存治療を行っても痛みが続いて痛みが続いて生活に支障を来すという場合は手術を行います。損傷部位を修復したり除去する関節鏡手術や骨の位置を変える骨切り術があります。長期間痛みを抱えている方は人工関節全置換術を行い、すり減ってしまった軟骨の代わりとして金属の人工関節をはめ込みます。痛みはほぼなくなり、スムーズに動くようになります。手術で膝の痛みが解消され、元気に歩けるようになる可能性もあるので、悩んでいる方は整形外科で相談をしてみてください。

### －日頃の予防や注意点について

膝痛などの予防は減量が最も重要です。なかなか難しいのですが、長い目で見ると体重を増やし過ぎない、ということは内科的なことも含めて良いことです。2番目がウォーキングです。1回20分くらいが良いでしょう。3番目が筋力トレーニングです。筋力トレーニングといってもわざわざジムに通ったりする必要はありません。整形外科学会が監修して勧めている「ロコトレ」という簡単なトレーニングがあります。片足立ちとスクワットです。片足立ちは、左右それぞれ1分間ずつ1日3回やってみてください。スクワットは完全に膝を曲げてしまうのではなく、ほんの少しだけ曲げるくらいで結構です。朝昼晩に5回ずつ行ってください。少しふらつくようであれば、テーブルや椅子につかまりながらやってみましょう。