

# 聞いてなるほど! いきいきライフ

5回シリーズ 第1回・上

## 腰曲がりとはロコモである



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座2014「聞いてなるほど!いきいきライフ」(5回シリーズ)の第1回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第1回的前半、浜松医科大学整形外科教授の松山幸弘さんの講演内容を紹介します。  
※後半は14日に掲載予定  
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010  
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109



浜松医科大学 整形外科教授 松山 幸弘さん

まつやま・ゆきひろ 1987年広島大学医学部医学科卒業、名古屋大学医学部附属病院などを経て95年4月米・ミネソタスパインセンター留学、96年4月名古屋大附属病院に戻り2007年4月同大大学院医学系研究科機能構築医学専攻准教授、09年11月より現職。14年4月浜松医科大学附属病院副院長、安全管理室長。

# 骨が曲がる前にケアと運動

### 軟骨がすり減り 腰痛の原因に

今日は、「腰曲がり」がどんな問題を起こしているかをお話したいと思います。

ヒトの体は進化した結果、立って二足歩行になり、座るようになりましたが、この姿勢は決していいものではありません。

ヒトの背骨の構造は、頸椎が七つあり、胸椎が12個、そして腰椎が五つあります。骨と骨の間には椎間板という軟骨があつてクッションの役目をしますが、年を経るとすり減ってしまい腰痛の原因になったり、腰が曲がったりしてしまいます。椎間板にかかる力は、例えば腰掛けて20kgの物を持ち10度のお辞儀をする

と、骨に300kgぐらいの負荷がかかります。年齢がいつて中腰で重い物を持った途端、腰痛になった、骨折したということが起きて当たり前なのです。自分は体重が重くないから骨に負荷がかからない、と考えるのは間違いです。

姿勢が悪いと腰が痛くなり、骨が曲がってきます。ある程度年齢がきたら腰に負荷がかかるので、靴のヒールは3cm以下が良いでしょう。正しい姿勢で座り、立つときも頭の位置がちょうど股関節の軸の真上になるように、背中をきちんと伸ばすことが大事です。車の運転もできるだけ背中を

しっかりとシートにつけてください。

### 腰が曲がり過ぎ 呼吸困難も

では、背骨の曲がりについて話します。

大人の「腰曲がり」は、老人病や骨粗しょう症が原因です。女性は大体50歳で閉経すると、エストロゲンというホルモンが出なくなります。そうすると骨がだんだん弱くなり骨粗しょう症を発症します。日本人は骨粗しょう症と分かっても治療をする人は3割程度。先進国で骨折率が高いのも日本ぐらいで、これは大きな問題です。

骨粗しょう症を放っておくと、どうなるか。腰痛が起こり、背中も痛む。つえを持つていないと立てません。お勝手仕事ができなくなり、さらに、10分ぐらい歩くだけで疲れてしまいます。変形が進むと、肋骨の下あたりのおなかを押されて物が食べにくくなり、食べるどげつぷが出来る逆流性食道炎にもなります。

ある70歳の女性は、骨粗しょう症を放っておいたために背中が直角以上に曲がってしまい、背中を伸ばそうと思っても伸ばせない。壁に手をつかないと、頭が下向きになってしまふ。一生懸命生きてきて、1年で急激にそうなってしまいました。ある程度の年齢になり閉経したら、骨密度を測って骨をケアすることが大

事です。この方は手術をし

て骨が真っすぐになり、歩

行も改善して明るく暮ら

しています。手術する前に何とかしたいというのが、私たちの願いです。

ある患者さんは背中が左に傾いてしまい、前かがみになっておなか

が苦しく、食事もとれなくなり、あつと言つ間に10kgぐらい痩せてしまいました。こうなると、手術しかありません。骨が変形して尺取り虫みたいな形になると、肋骨が上手に動かなくなり、呼吸がうまくできません。骨の変形は呼吸困難も起こし、変形だけの問題で終わりません。背骨が30度以上曲がると、逆流性食道炎を起こしてご飯が食べられなくなります。ですから、変形した患者さんには、「ものを食べるどき、つかえませんか」と聞きます。初期に分

ければ、程度が軽い場合は薬で治ります。

### 日頃の運動で「ロコモ」を予防

さて、「ロコモ」はご存じですか。

「ロコモ」というのは、ロコモティブシンドローム、運動器機能不全症候群と言います。足腰が弱ってくると、足腰や関節、筋肉などの運動器の働きが衰えて機能不全を起こし、自立度が低下して要介護になったり、寝たきりになったりする可能性のある状態を呼びます。

自分のロコモ状態は、「ロコチェック」で簡単にできます。七つのポイントがあり、「片足で靴下をはけない」「家の中でつまずいたり、滑ったりする」「階段

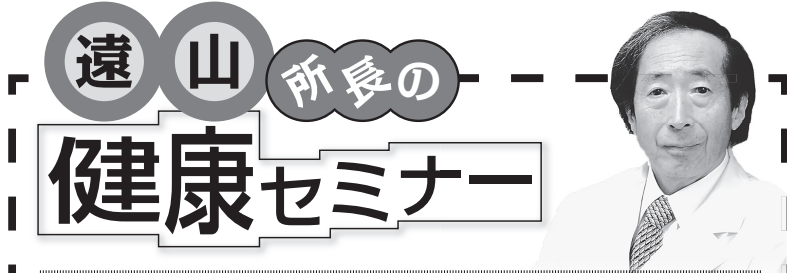
を上るときに手すりが必要」「横断歩道を青信号で渡り切れない」「15分ぐらい続けて歩けない」「2kg(ペットボトル2本分ぐらい)の重い物をして、持ち帰ることが困難」「家のやや重い仕事が困難である」の中でチェック部分があれば、ロコモと言えます。予防のためにお勧めしたい、簡単にできる運動を紹介いたします。「片足立ち」は、片足を床から浮かせて一分ほど立ち、反対もやる。これを5、10回繰り返します。倒れないよう机やイスを支えにしましょう。「スクワット」は両足を広げて膝を曲げ、腰を下ろしてからぎゅっと立ち上がりま

す。深呼吸するペースで5、6回繰り返します。

そのほかにお勧めするのは、ストレッチ。筋肉は使わないと萎縮して、硬くな

っていくので伸ばしましょう。そして、ウォーキングと水泳です。泳ぎができない人はプール内でウォーキングしてください。泳ぎが得意な人は、クロールか背泳ぎがいいですね。平泳ぎは腰に良くありません。皆さんは静岡県が健康寿命が全国一長いことを誇りに思い、日頃から筋肉を鍛え、骨へのケアを忘れずに実践してください。今はどんなに骨が変形しても治すことはできます。しかしなつてしまつたら、代替医療のような形で適当なことをせずに、ぜひ整形外科の専門医を受診してください。そして、まずは予防するためにロコモ体操を今日から実践してください。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。



遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。

今回の講座のテーマの一つはロコモ予防と治療です。「骨・関節・筋・神経の異常で歩行機能が低下した状態」がロコモティブシンドロームです。松山先生は脊椎手術でトップクラスの「ロコモ教授」です。10時間手術も何のその、手術ビデオ映像も多数拝見しました。曲がりくねった脊椎を一線に修復し、痛み消しのみならず、肺・胃への骨圧迫をなくし、「呼吸困難」「逆流性食道炎」を消失させ、将来の食道がんも未然に防ぎます。素晴らしい!! それでこそ「ロコモ帝王」。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。