

聞いてなるほど! いきいきライフ



日常生活改善で健康・筋力アップ

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2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2回の後半、県立総合病院整形外科主任医長の松岡秀明さんの講演内容を紹介する。
※前半は17日に掲載
〈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

5回シリーズ 第2回・下

ロコモティブシンドローム 骨と関節、ときどき筋肉の話

骨や関節を鍛えて要介護対策



県立総合病院 整形外科主任医長 松岡 秀明さん

まつおか・ひであき 1989年3月京大卒業、同6月京大医学部整形外科学教室入局、95年4月京大医学部大学院入学、99年3月同卒業医学博士取得。2001年5月京大整形外科教室助教授、10月米国Cleveland Orthopaedic and Spine Hospital 留学、03年4月県立総合病院医長、06年4月同総括医長、09年4月同運動機能センター長兼整形外科主任医長、10年4月京大臨床教授兼任。

骨の強度は骨密度(骨を作る石灰の量)と骨質(骨の網目をつくるコラーゲンの質)で決まりますが、骨質検査はまだ健康保険が使えないため、骨密度の評価が中心です。ただし、骨密度検査は、計測する部位や機器によりバラツキが出るので、骨を測る量など測ることもできます。またFRAXという評価法では、年齢、体型、骨折経験などの問診だけで10年以内の大腿骨近位部などの骨折発生リスクが算出できます。

の、体型や体質など克服できないこともあります。手術は、骨切り術や人工関節への入れ替えが一般的で、年齢、体型、膝の変形の程度などにより使い分けられます。人工関節にすると、歩行時の痛みがなくなり、足がまっすぐになり、再手術もまずないため1年間に約10万人が手術するほどです。変形が軽度の場合、部分的に人工関節に取り換える手術も人気です。

関連している ロコモとメタボ

今日は、「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)をテーマに、骨の話を中心にお話しします。日本は世界一の長寿国です。しかし、平均寿命から介護されている年数を引いた「健康寿命」はそれより10年ほど短いことが分かっています。

今日は、「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)をテーマに、骨の話を中心にお話しします。日本は世界一の長寿国です。しかし、平均寿命から介護されている年数を引いた「健康寿命」はそれより10年ほど短いことが分かっています。

今日、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)をテーマに、骨の話を中心にお話しします。日本は世界一の長寿国です。しかし、平均寿命から介護されている年数を引いた「健康寿命」はそれより10年ほど短いことが分かっています。

骨の治療は 予防が大切

まずロコモ要因の一つ、骨粗しょう症による骨折について説明します。骨組織の中には骨を作る骨芽細胞と骨を壊す破骨細胞があり、相互に関係しながら常に骨を作り直しています。骨粗しょう症は、骨を壊す作用が骨を作る作用を上回ると発生します。正常な骨は密な網目構造ですが、骨粗しょう症の骨は網目の数も太さも減少し、骨折しやすくなります。特に女性は、閉経後に女性ホルモンが減少すると骨量が大幅に減少し、骨粗しょう症になりやすいのです。

まずロコモ要因の一つ、骨粗しょう症による骨折について説明します。骨組織の中には骨を作る骨芽細胞と骨を壊す破骨細胞があり、相互に関係しながら常に骨を作り直しています。骨粗しょう症は、骨を壊す作用が骨を作る作用を上回ると発生します。正常な骨は密な網目構造ですが、骨粗しょう症の骨は網目の数も太さも減少し、骨折しやすくなります。特に女性は、閉経後に女性ホルモンが減少すると骨量が大幅に減少し、骨粗しょう症になりやすいのです。臨床で多い骨折は、脊椎圧迫骨折と大腿(だいたい)骨近位部骨折です。脊椎の骨折は、尻もちをつくような軽いけがでも起き、背骨

が変形します。その結果、背中が丸くなる、背中が痛む、長時間の歩行の障害になる、食事がとりにくく、便秘になる、寿命が短くなる—といった多くの障害が起こります。大腿骨付近の骨折では、人工関節が必要なものがあります。これらの骨折が問題なのは、死亡率が高いからです。例えば大腿骨を骨折すると、骨折を起こしていない人たちに比べて生存率が5割近くまで下がります。しかも患者は年々増加し、2020年頃には脳卒中の発症数24万人に追いつき、将来は30万人とも予想されています。

関節の治療は 積極的に

骨の治療は基本的に予防であるのに対し、関節の治療は手術で機能回復させることができます。女性で多い変形性膝関節症の危険因子は、加齢や女性、肥満、足がもともと曲がっている人、スポーツのやり過ぎ、靴が合っていない人などです。筋力訓練などである程度予防できるもの

女性で多い変形性膝関節症の危険因子は、加齢や女性、肥満、足がもともと曲がっている人、スポーツのやり過ぎ、靴が合っていない人などです。筋力訓練などである程度予防できるもの

この数年で骨を強くする治療は劇的に改善し、骨の問題はかなり解決する見込みが出てきました。関節についても、外科治療で高い成功率が期待でき、ほぼ問題ない程度まで回復できます。しかし基本的に長寿の秘訣(ひけつ)は、自分の体を知り、規則正しい生活をし、運動したり趣味に取り組んだり創造的な毎日を送ることが大切です。

この数年で骨を強くする治療は劇的に改善し、骨の問題はかなり解決する見込みが出てきました。関節についても、外科治療で高い成功率が期待でき、ほぼ問題ない程度まで回復できます。しかし基本的に長寿の秘訣(ひけつ)は、自分の体を知り、規則正しい生活をし、運動したり趣味に取り組んだり創造的な毎日を送ることが大切です。

この数年で骨を強くする治療は劇的に改善し、骨の問題はかなり解決する見込みが出てきました。関節についても、外科治療で高い成功率が期待でき、ほぼ問題ない程度まで回復できます。しかし基本的に長寿の秘訣(ひけつ)は、自分の体を知り、規則正しい生活をし、運動したり趣味に取り組んだり創造的な毎日を送ることが大切です。

遠山 所長の 健康セミナー



Dr. 松岡の講演テーマは アンチロコモとメタボについてでした。彼は体幹がしっかり・太首・太脚。そう、彼は筋トレ常習者!
「要介護の原因分かりますか?」に会場シーン。答えは、64歳以下は男女とも、①脳血管疾患 ②がん。65歳以上でも男は同じ。女は①筋骨格障害 ②骨折。ということは、男メタボ、女ロコモが要介護の遠因。さらに今、日本人を一番苦しめている疾患は腰痛・首痛・臀(でん)部痛、もう一つ加えて膝痛症。痛みの原因は何? 弱骨・弱筋・弱関節(ロコモ天国日本です)。鎮痛薬、食べても飲んで病治らず、時が過ぎゆくま。疼痛予防は?! スタミナつける大股ウォークとバイバイ大食習慣で、アンチメタボ体型を保ち続けること。加えて、ヒップホップダンスでバランス感覚を磨き、体力の象徴、握力を鍛えれば、貧筋・弱骨・ポロポロ動脈バイバイとなる。待ちましよう、その時を。アンチ介護・アンチ老化。さらなる健康長寿・静岡県も夢ではない。さらに三つの朗報。①骨強化が可能な薬の出現(特に40、50代の女性に朗報) ②人工関節置換術の進歩で関節機能維持が可能となった ③Dr.Mは毎日風呂場で100回スクワット、1年でゴルフ30ヤードの飛距離アップを勝ち取りました。負けません、J1師匠。われわれも脚腰鍛えて頑張ろう。ハイ、ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。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。