

ご存じですか？ロコモティブシンドローム

リウマチ科部長 岸本 勇二

我が国は世界に類を見ない超高齢社会へと突入し、「人生100年時代」を迎えようとしています。厚生労働省の調査によると、平均寿命と健康寿命（医療・介護に依存せず、自立した生活ができる期間）の間に、男性で9年、女性で12年の差があることが示されています。すなわち人生の晩年の約10年が日常生活に制限のある不健康な期間となっているわけです。

では、なぜ健康寿命が短縮してしまうのでしょうか。国民生活基礎調査によれば、要支援・要介護になった要因は、関節や脊椎の問題による「運動器障害」が最多でした。この運動器障害のうち、加齢や生活習慣を基盤とした運動器の機能低下によるものをロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼びます。骨や関節、筋肉などの運動器の衰弱が原因で、日常生活に支障をきたしている状態です。ロコモでは、四肢・体幹の痛みやバランス能力の低下、関節の動きの悪化に始まり、最終的には、起立・歩行といった基本動作が困難な状態、つまりは「寝たきり」にいたります。加齢による体力の衰えや運動不足、肥満や痩せすぎなどを基盤として、そこに変形性関節症、変形性脊椎症、骨粗鬆症などの病気が加わることで、ロコモの状態に陥ります。ロコモになるのを防ぐためには、①適切な運動習慣を持つ、②適切な病気の治療を受ける、ことが重要です。

適切な運動習慣をつけるための最大のポイントは、続けることができる運動を選ぶことにあります。片足立ちを30秒程度続けるような簡単な運動からでも大丈夫です。「続ける」ことをまずは重視しましょう。ウォーキングやヨガ、太極拳やラジオ体操など、ご自分にあった無理のない運動を探してみてください。

そして関節痛、腰痛などにお悩みの場合は、整形外科医に相談してみましょう。整形外科では薬や注射、運動療法の指導などにより症状の軽減をはかります。また必要に応じて、手術的な治療が行われることもあります。とくに股関節や膝関節の病気に対して行われる人工関節置換術（図）は劇的な症状の改善が得られる手術であり、当科でも積極的に取り組んでいます。

ロコモを防止し、歩行能力を維持することが、虚血性心疾患、糖尿病、認知症などの合併症の予防につながり、メンタルヘルスを維持し、さらには寝たきりや死亡率を低下させることが明らかとなってきています。元気に歩き続けることで、健康なまま人生を全うすることを目指しましょう。

【図】



人工股関節置換術



人工膝関節置換術



不適合免震オイルダンパーの交換調整完了について

「KYB 株式会社による免震オイルダンパー検査工程における不適切行為」に関しては、当院を利用される患者さんをはじめ、多くの方にご心配をおかけいたしました。

不適合状態であった免震機能は、2月28日の作業終了をもって全て是正することができました。

昨年10月16日、不適切行為の公表後、建物の構造安全性は第三者機関で担保されておりましたが、一日も早く適正な状態にするため、関係者と協議を進めて参りました。

この間、診療を継続している当院を信頼し、治療を継続していただいた患者さんには、ご不安もありませんでしたが、改めて、建物の安全性が確保されたことをご報告させていただきます。



2019年2月28日(木)
8:30~12:00

調整後のダンパー
取り付け作業の様子



患者の皆様へ

鳥取赤十字病院は、地域の皆様に信頼される病院を目指しています。

当院は急性期の医療、専門的な医療を行っておりますが、地域医療支援病院として他の医療機関と連携を密にしておりますので、症状が安定された方はご希望に応じてかかりつけの医師や診療所に紹介させていただくことも可能です。

なお、その際も定期的な検査や病状変化の際は、当院が責任を持って診療いたしますので、ご安心ください。

