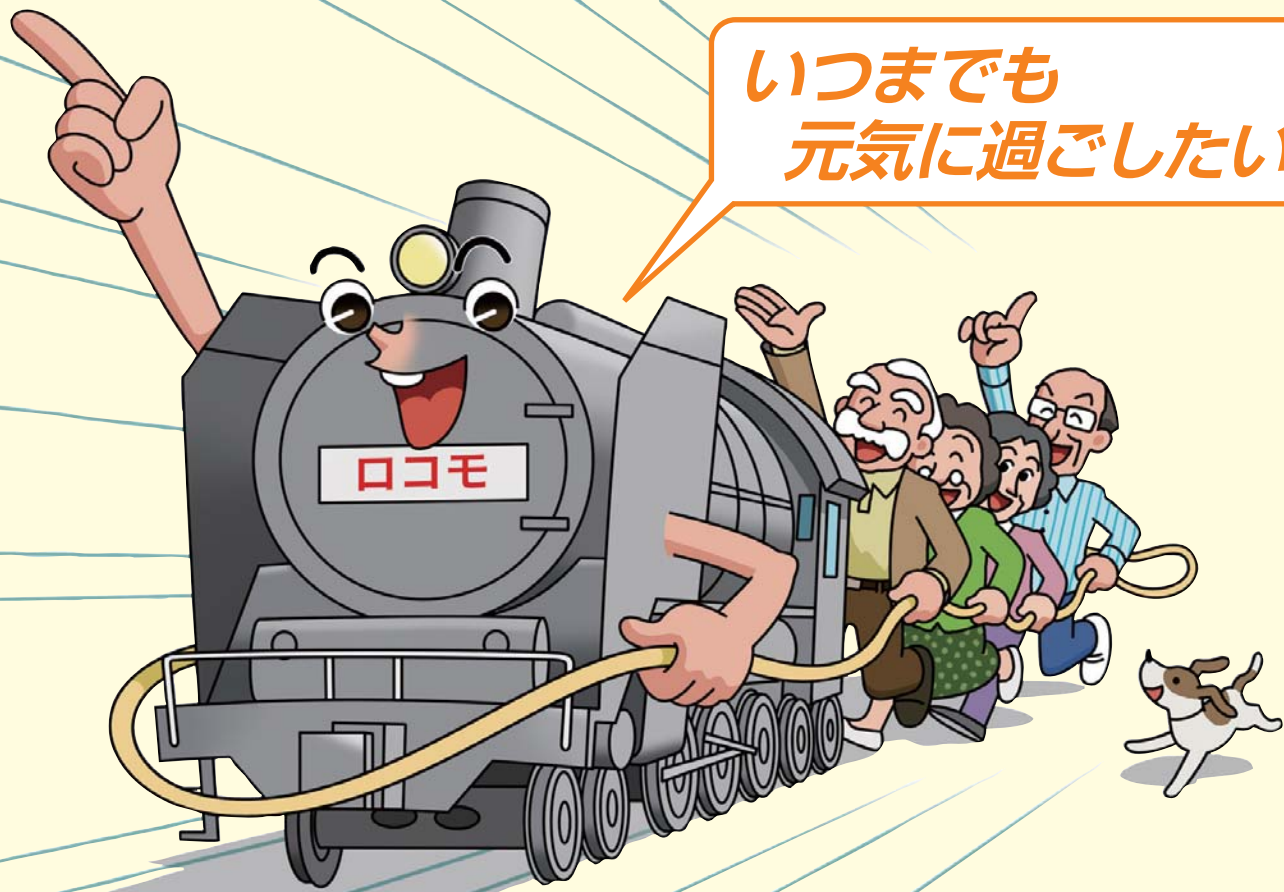


「運動器の障害」 今、知っておきたい 肩・腰・膝の痛みへの対応法

いつまでも
元気に過ごしたい!

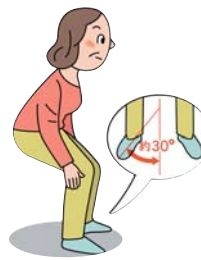


【ロコモーショントレーニング】



開眼片脚立ち

- 目を開いて立った状態で、片方の脚をわずかに上げる。
- 左右1分間ずつ、1日3回行う。
- バランスが悪い場合は、机などに軽く手をつけてもよい。



スクワット

- 足を30度くらい外側に開き、椅子に座る要領でゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元の姿勢に戻す。
- 1セット5～6回を1日3セット行う。
- 膝を曲げる際は、膝頭がつま先より前に出ないように注意する。

※いずれのトレーニングも、支えが必要な人は机などに手をつけて行ってください。

主催：読売新聞東京本社 共催：外用製剤協議会
後援：厚生労働省、(社)日本医師会、(社)東京都医師会、
(社)日本整形外科学会、日本臨床整形外科学会、
日本運動器リハビリテーション学会、(社)日本薬剤師会、
(社)日本保険業協会、(社)東京都老人クラブ連合会、
(社)シルバーサービス振興会 (順不同)

外用製剤協議会
<http://gaiyokyo.org/>



田村 あゆちさん

コモーション
です。「ロ
も大切
ことも
き続け
続ける
ことと
続け、歩

後に脚に違和感が残ったときには湿布するんです。すると、軽いものは翌朝治っていたりすることもありました。

藤野 以前の湿布剤は第1世代といつて単に患部を冷やすだけでしたが、現在使われている第2世代(貼付剤)は湿布剤の中に経口剤と同じように痛み止め(鎮痛消炎薬)が含まれており、病院で処方する薬はこの第2世代が主流です。鎮痛消炎剤を膝に貼って皮膚から吸収した場合の効き目と、飲んだ場合の効き目を比較した大規模な調査では、鎮痛消炎貼付剤と経口剤は同じで、しかも経口剤で見られる胃痛などの副作用もなく、鎮痛消炎貼付剤の副作用はかぶれ程度でした。また、皆さん当たり前のように貼付剤を使っていますが、これは日本にしかなく、日本独自の文化とも呼べるんですよ。

中村 皆さんが年齢のせいだと思つてあきらめている中には、身体をケアすることで改善できる部分があります。できるだけ身体を使い



「ロコモイブ」という言葉に「言葉は「移動」を意味する英語ですが、「ロコモイブ」という言葉には「蒸気機関車」という意味もあります。蒸気機関車も手入れをすればいつまでも元気に走れます。体も手入れをしながら上手に使い、元気に走り続けていただきたいですね。

ロコモ対策で、運動器の総合点は5～10歳若返る

田村 運動を継続することが難しいという人も多いかと思いますが、そのような人にアドバイスをお願いします。

増田 簡単にできる運動としてウォーキングが最適だと思います。同じところを歩いても飽きてしまいますから、その日の気分によっていろいろ歩けるように、コースを3～4種類つくっておくといいですね。また、歩きやすいシューズを履くことも大切です。良いクッションのシューズがあると、つい歩きたくなってしまふものです。

藤野 ご家庭で気軽にできるトレーニングとして「ロコモーショントレ

ーニング」として「ロコモーショントレニング」、略してロコトレ(表紙に掲載)もお勧めです。その基本となるのが「開眼片脚立ち」と「スクワット」です。片脚立ちは両脚立ちに比べて2・75倍の負荷がかかります。1分間行くと53分間の歩行と同じくらいの負荷がかかりますから、ぜひ毎日の生活に取り入れていただきたいですね。

田村 増田さん、正しい歩き方とは、どのようなものでしょうか。

増田 新しい歩き方の基本は、おへそが斜め上から引つ張られていることを常に意識すること。すると自然に背筋が伸びます。また歩幅を少し大きめにすると、足の筋肉を隅々まで使えます。

田村 参加者の方から、「痛みとのつきあい方を教えてください」との質問を受けていますが、いかがでしょうか。

藤野 以前は腰が痛い、膝が痛いという場合はただ安静にという考え方でした。一方で、痛みのために動けなければ筋力は確実に落ちていきます。ですから私は、湿布などの貼り薬で痛みや炎症を積極的に取り除いていくことが大切であると考えています。痛みがあるということはすべての日常生活に支障をきたします。早く痛みをとって日

常生活や運動に短期間で復帰するという考え方が重要だと思っています。

田村 最後に、「言わずつメッセージをお願いします。」

増田 運動を始めると、「今、ここが動いている」と、筋肉などの声が開いてきます。そうなる、自分の体がいいとおく思えてくるものです。ぜひ皆さんも体の声を聞きながら、楽しく無理なく運動する習慣をつけてください。人生が豊かになりますよ。

藤野 運動器は、何歳になっても悪くなるのを予防できますし、悪くなっても回復能力を持っています。努力は必ず報われる器官ですから、歳だからとあきらめないでいただきたいですね。

中村 自動車のような機械は一度傷んだら戻りませんが、私たちの身体は「カ所」が故障しても、他の部位が補おうとします。今日ご紹介したロコモ対策によって、運動器の総合点を5～10歳若返らすことを目標に、ぜひがんばってください。



外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を…。

しつぷ薬・鎮痛消炎貼付剤は、患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。

痛みでお困りの方は、当院にご相談ください。

体を動かすときに働く骨や筋肉、軟骨、関節などを総称して「運動器」といいます。運動器が衰えて立ったり歩いたりといった動作が困難になった状態や、その危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)と呼び、超高齢社会に突入した日本で大きな問題になってきました。10月4日に東京・よみうりホールで開催された市民公開講座では、専門医の先生方を招き、ロコモティブシンドロームの予防・治療法や痛みへの対応法をお話いただきました。

基調講演

日本人の歩行が危ない！ 〜長寿化に忍び寄るロコモティブシンドローム〜



(社)日本整形外科学会 理事長
東京大学大学院医学系研究科 整形外科学教授

中村 耕三先生

1973年東京大学医学部卒業。自治医科大学助教授などを経て、99年より現職。07年から日本整形外科学会理事長。ロコモティブシンドロームを提案し、その啓発活動の陣頭指揮を執る。



の恐れがあります。

では、なぜ運動器の機能は低下するのでしょうか。私たちの体は動くことで、それに見合うように骨や筋肉の丈夫さが調整されています。動かしていないと、骨や筋肉は減少してしまうのです。そこでできるだけ運動をすることが勧められるのです。ただ、問題なのは、膝の軟骨や腰の椎間板です。中高年の人ではこれらに少し年齢的な変化が起きていることが多いのです。軟骨や椎間板には血管が通っていないために普通には修復されません。そこで膝や腰への負担の少ない方法で運動をする必要があります。筋肉がしっかりとれていると膝や腰の異常な動きを防いでくれます。

文部科学省の調査によれば、運動習慣のある人は、これがない人に比べて、年齢による体力の低下が少ないことが判明しています。膝や腰への負担の少ない運動を続けることで、今の年齢より若い時の体力を持つことができるのです。運動器を若く維持して、年齢を重ねても自分の力で歩けるように、ぜひ適切な運動で体の手入れをしていただきたいと思います。

【図表】ロコチェック

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩くことができない

講演

肩・腰・膝の 痛みへの正しい対応法



ます。しかし、こうした方が病院を受診しているかというところでもないうです。ジムやスポーツ教室に行つて自分でなんとかしようとして、いよいよ痛みがひどくなつてから病院を受診する。これでは治療も難しくなります。確かに日頃の運動は大切ですが、痛みがある方は、自己判断をしないで、まず医師に相談していただきたいと思います。

病院では、まず鎮痛消炎貼付剤、つまり湿布などの貼付剤を使つて痛みをとる治療を行います。場合によっては、麻酔剤やステロイド剤、ヒアルロン酸などを患部に注射することもあります。痛みをとることと並行してリハビリテーションも行いますが、高齢者の場合、肩や腰、膝のトレーニングを個別に行うことはありません。

これら全体のバランスの崩れや筋力低下が障害をもたらしていますから、その原因を正確に把握した上でリハビリテーションプログラムを立てます。そして、自立して運動ができるようになった時点で病院でのリハビリは卒業です。

ロコモ予防としてお勧めしたいのが、表紙で紹介している「ロコモーショントレーニング」と「歩行」です。ただし歩行は、①休まないで30分、②30分で3000歩以上、③週3回歩く、この三つを守ってください。筋力をつけ、骨を丈夫にするためには、この三つが不可欠なのです。



日本臨床整形外科学会 理事長
藤野整形外科医院 院長

藤野 圭司先生

1974年新潟大学医学部卒業。琉球大学附属病院、新潟大学整形外科手の外科班などを経て89年より現職。地域医療の中で介護予防プログラムをいち早く取り入れ、積極的なリハビリを行うことで成果を上げている。

多くの方に「一番心配な病気は何ですか」と聞くと、その回答は、認知症を別にすれば、がんや心筋梗塞など命に直結する病気ばかりで、寝たきりと運動器の障害、つまりロコモが結びついているのが現状です。しかし、足腰が弱つてくると、転倒、骨折、その結果、要介護状態になる危険性が非常に高くなります。また、再転倒への恐怖から閉じこもりがちになり、ますます足腰が弱つて寝たきりという、悪循環に陥ってしまいます。

高齢になれば骨粗鬆症や膝痛腰痛といった症状が当然出てき

パネルディスカッション

運動器の障害を 防ぎ、適切に対処 する方法とは

- 増田 明美さん (スポーツジャーナリスト)
- 中村 耕三先生
- 藤野 圭司先生
- 田村 あゆちさん (フリーアナウンサー)

骨や軟骨、椎間板、筋肉などの 運動器は自分の意志で改善できる器官

田村 増田さんは現役時代、数々の女子マラソン日本新記録を打ち立てられましたが、その一方でけがには泣かされたとお聞きしています。



増田 明美さん 現役を終える頃は、けがのためにはボロボロでした。28歳で出場した最後のレースも、途中で疲労骨折を起こしてゴールまでたどり着けなかったんです。その後の検査で7カ所も疲労骨折が見つかりました。練習量が多すぎたことと、20歳前後に減量したことがその原因でした。

田村 若い人と高齢者では、運動器の障害への対応法は違うのでしょうか。

中村 運動器には骨、関節の軟骨、椎間板、筋肉がありますが、それらの総合点が大切です。若いうちはいたんだ箇所だけ治療すれば元に戻りますが、加齢に従い、筋力が弱まり、関節も故障しがちになるなど、総合点が少しずつ低下していきます。運動器全体を見ながら、運動量とバランスを図って総合点を高めることが重要になります。

藤野 患者さんに聞かれて最も困るのが「先生、治りますか」という質問です。加齢による膝や腰の障害は完全に元に戻すことはできません。しかし、膝や腰を支える筋肉は十分に鍛えることができます。それによつて充実した人生を長く送っていただくことが可能なのです。

痛い箇所は病院で治療しながら、 同時に、自分で体を動かす努力も大切

田村 会場でのアンケートでは、痛みに対して市販の湿布剤や塗り薬で対応したことがある人が約9割、肩や腰、膝の痛みで病院を受診したことがある人が8割ほどでした。増田さん、現役時代に市販の薬を手軽に使われていましたか。

増田 湿布剤はよく貼りました。練習