筋肉が急激に減少する状態をさ 生活習慣などの影響によって、 低下した状態を口コモとい

サルコペニアとは、加齢や

ます。食事の内容や運動に気を

や食生活の極端な乱れが影響し

加齢だけではなく、運動不足

ロコモの予防法は。

つけ、できるだけ日光を浴びる

ようにしてください。

す役割をしている運動器の障害 末梢神経など、体を支え、動か

によって、体を移動する機能が

ます。そのなかで、

骨·関節·

う病気を引き起こし、

脚の痛み

やシビレを感じます。

生じると「脊柱管狭窄症」とい 生じたりします。神経の圧迫が 板がすり減ったり、骨の変形を

背骨もクッションである椎間

脊椎・脊髄、筋肉・腱、

必要なほどでもない状態をさし ものの健康ともいえず、介護が います。どう違うのですか。

フレイルとは、病気ではない

ルコペニアなどの用語も使われて

の筋肉を丈夫にしておくことが

いようにすることと、関節周囲

股関節に多く、体重を増やさな

い)などが生じます。膝関節や

限(曲げ伸ばしが十分できな

りが起こると、

痛みや可動域制

できたりしたら、骨粗しょう症 がまるくなったり、身長が縮ん

が心配です。関節軟骨のすり減

ロコモのほかフレイルやサ

近年、ロコモ(ロコモティブシンドローム)という言葉がよく使われていますが、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉と 吉川拓宏・理事長(整形外科医)に聞きました。 (池田知隆) 口コモを防ぎ、健康寿命をいかに延ばせるのか。医療法人貴順会吉川病院(京都市)の いった運動器の障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態のことです。超高齢社会のなかで

いつまでも自分の足で歩き続けたい

-加齢とともに誰もがいだく願いですが、 どうすればいいのでしょうか。

見直すなら食事の改善から取り

たもので作られるため、健康を

組んでほしいです。

る場合、運動不足を解消しても

またロコモの原因が病気であ

状態は改善されません。自分で

1981年京都市生まれ。関西医科大学卒、京都大学医学部附属病院、神戸市 立医療センター中央市民病院、滋賀成人病センター、福井赤十字病院など を経て現職。日本整形外科学会専門医

> れている可能性もありますので、 気付いていない病気の症状が現

うが良いでしょう。

やかに医師の診察を受け、早

ロコモの兆候が見られたらすみ

段階で原因をはっきりさせたほ

ビタミンB6、そしてタンパク れていますが、単にこれらをた タンパク質は肉類に豊富に含ま ミンB6はレバーやにんにく、 質です。カルシウムは牛乳や乳 製品、ビタミンDは魚類、ビタ 骨や筋肉を作るのに必要なの カルシウムとビタミンD、

ではありません。 くさん食べればいいというわけ て、乳製品や果物を毎日食べる なるべく主菜と副菜を用意し

ロコモ度テスト

るおそれがあります。肥満を招 害が生じて運動器機能が低下す がかかり、やがて関節などに障 ランス良く摂取してください。 ようにしましょう。炭水化物・ ミネラルという5大栄養素をバ 脂質・タンパク質・ビタミン・ 肥満体形の人は腰や膝に負担

常の生活が制限され、悪化すれ

支援や介護が必要になって

運動機能に支障がでてくると日 ることを意味しています。特に 制限される期間が約9~12年あ は健康上の問題で日常の生活が

は約12年の差があります。これ 間には、男性で約9年、女性で

かないうちに背骨がつぶれたり

んだだけで骨折をしたり、気づ

していることもあります。背中

均寿命(男性81·25歳、女性87·32 活を送れる期間のことです。平

(8年)と健康寿命の

骨折しやすくなり、

ちょっと転

ともあります。骨が弱くなり、

重篤な病気が隠れているこ

運動器の衰えはひそかに進行

心が寄せられていますね。

でてきますか。

ロコモによってどんな症状が

平均寿命から健康寿命に関

健康寿命とは、健康で日常生

かないためにも、 ほかの栄養素

トレーニングを始めて運動も当てはまったら要注意。次のチェック項目に一つで 器の衰えを防ぎましょう

**重いものを持つ家事がつ** 布団の上げ下ろしなど、 手すりなしで階段を上る

2キログラム程度(牛乳 のがつらいの買い物袋を持って歩く リットルパック2本分) 距離を計測し、 立ちます。スタて両足を揃えて 大股で2歩歩い 柔軟性のチェック

E.

**くいるおそれがあります。** ト地点からの距離:身長」で

横断歩道を青信号の間

ができない

2ステップ値を算出します。2ステップ値 が1・3未満だと、運動器の低下が始まっ (日本整形外科学会の資料から)

い 片足立ちで靴下をはけな 足を滑らせたりすること家の中でつまずいたり、

足で40センチメートルの台から立ち上がうに片足、両足で立ち上がってみます。片 **2ステップテスト** えが進んでいる可能性があります。 台から立ち上がれない場合は運動器の衰 れない場合や両足で20センチメー 台を10センチメートルずつ下げ、同じよ それぞれで立ち上がれるか試してみま れるかどうかを測定します。 40センチメー

の台に腰掛けて、反動を付けずに立ち上が 高さ約40センチメートル 能力のチェック ® 脚力やバランス能力、 トルで試した後は 片足、両足

## 運動については。

い。ウォーキングやランニング、 どバランス能力を試してくださ えるスクワットや、 げられます。下半身の筋力を鍛 筋力向上トレーニングなどがあ もよくなりますので個人的には に取り入れ、ノルディックウォ 水泳などのトレーニングを徐々 ストレッチ、バランス運動、 キングなどは歩きながら姿勢 片足立ちな

## 注意点については

に陥りやすい点にあります。 やめる」→「さらに体が思い通り うように動かない」→「動くのを する悪循環に陥ることになりま さらに運動器の機能低下が進行 と、筋力はどんどん落ち続け、 り、痛みを感じる体勢を避けた から出ることが億劫になった 本的な動作に痛みが伴うと、 に動かなくなる」という悪循環 す。口コモの怖さは、 ま外出や運動をしないでいる 「立つ」「歩く」といった基 しかし、そのま 「体が思

るエレベーターや自動車の使い 活動量を減少させる一因にな とても大事だと考えています。 さんからしっかりと聞くことが う。整形外科医としては、患者 環に陥る前に抜け出しまし 低下が懸念されます。 必要があります。また、ダイエ とのバランスを考えて摂取する けていると、骨密度や筋肉量の ットなどで低栄養の食生活を続

たきく向上します。術後に「も大きく向上します。術後に「もっと早くすればよかった」とおっしゃる患者さんもたくさんおられます。数年後、本当に動けなくなってしまってから手術をなくなってしまってから手術をいます。そうすると、術後のリハビリも時間がかかり、良くはハビリも時間がかかり、良くは

# 整形外科医としてこころが

を捉えたほうが適切です。ロコと捉えたほうが適切です。というよりは 悪くなっていた」「身体の状態が悪くなった結果、転倒する」 と捉えたほうが適切です。 と捉えたほうが適切です。 と捉えたほうが適切です。 と捉えたほうが適切です。 と捉えたほうが適切です。 となった。 なら、すぐに生活習慣の改善や も症状に心当たりがあるよう モ度チェックを行って、少しで **境に陥る前に抜け出しましょ「ロコトレ」を実践して、悪循** 

分の足で歩きましょう。

ントロールできるかがポイントついては、痛みをどのようにコ膝や股関節などの痛みなどに 手術によって、運動機能の回復になります。また人工関節等の

# 治療や手術はどのように。

過ぎに注意して、できるだけ自

## 京都大原記念病院グループ

京都市左京区大原井出町 164

ますます増加している医療・介護ニーズに応えるために、国は「地域包括ケアシステム」 の構築を目指し、各々の病院・施設の機能連携のもとで総合的に地域医療を支える体制を 整備しようとしています。1981年に開設した京都大原記念病院は、早くから「リハビ リテーション医療」を自院の機能として確立しました。以降グループの柱として実績を積 み重ね、2013年には外来専門の「御所南リハビリテーションクリニック」、2018年 には急性期から回復期・生活期へステージが移る患者様をより早期段階から円滑に受け入 れる拠点として「京都近衛リハビリテーション病院」を開設しました。これら3拠点を中



京都近衛リハビリテーション病院

心に大学病院や、急性期病院等との円滑な連携のもと、生活期を見据えたプログラムを提供し患者様の社会復帰に貢献して参りました。 京都大原記念病院を開設して以降、同一敷地内に介護老人保健施設、特別養護老人ホームを開設しました。医療・介護・福祉"三位一体" の複合施設をグループの中心として、往診・訪問診療の拠点「大原在宅診療所」、市街の訪問看護ステーション、デイサービスなどの在 宅医療・介護サービス、ケアハウスや介護付き有料老人ホームなどの居住系サービスを展開。リハビリテーションから自立した社会生活 までを総合的に支援するシステムを築き、地域医療・介護のニーズにきめ細やかに対応いたします。

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

## 日本バプテスト病院

京都市左京区北白川山ノ元町 47 番地

日本バプテスト病院は1955年の開院以来、イエスキリストの隣人愛に基づく「全人医療」を実践す る地域密着型の総合病院として発展してまいりました。ベッド数は167床で、京都市左京区を中心と する地域の急性期・救急医療を近隣の診療所や病院と連携しながら担っています。当院で提供してい る医療は、「誕生から終末期」までの幅広い領域をカバーしているのが特徴です。お産や赤ちゃんの ケアは地域周産期母子医療センターで行っています。1995年に京都府で最初に認可された新生児集 中治療室の機能を生かして、ハイリスク分娩を取り扱うとともに、昼夜を問わず母体搬送および新生 児搬送を受け入れています。また、京都市域の小児救急の輪番制度への協力も積極的に行っています。 成人および高齢者を対象とする一般救急は、救急車の受け入れ要請を断らない姿勢で取り組んでいま す。このような長年に亘る救急医療の推進による地域貢献が京都府から評価され、当院は令和元年度 の「京都府救急医療功労者(団体の部)」の知事表彰を受けたところです。一方、がんの終末期を担



日本バプテスト連盟医療団理事長 日本バプテスト病院長 尼川 龍一

当するホスピスでは、一般病棟、ホスピス病棟、在宅の間で切れ目のない円滑な緩和ケアを提供するシステム「ホスピストライアングル」 を構築し実践しています。当院は、これからも地域のみなさまに安心・安全で質の高い医療を提供してまいりたいと考えております。

医療法人社団貴順会

京都市左京区聖護院山王町1番地

## 関節・脊椎の高度手術を実施 地域に根差したチーム医療

幅広い整形外科疾患に対応: 当院は整形外科に特化し、外傷(骨折)、人工関節置換術、脊椎外科等、あ らゆる整形外科疾患に対応しており、また術後早期回復を目指し、リハビリテーションにも力をいれて おります。人工股関節手術に前方最小侵襲手術アプローチを取り入れており、従来の手術に比べ、なる べく筋肉を傷つけないようにすることで、痛みの緩和、早期の回復を助けます。人工膝関節手術において も同様に、侵襲の少ない手技を用いており、膝関節の一部だけを置換する、人工膝単顆置換術も実施し ております。これらにより、早期の機能改善に努めております。現在、地域に根差した「大病院にはない 小回りがきく」病院として、様々な取り組みを行っており、近隣の総合病院や医療機関との連携を深め ております。当院では、一般的な骨折手術をはじめ、高度技術を要する膝関節・股関節の人工関節置換術、



院長 佐々木 健

脊椎固定術など幅広く、年間 700 件\*の手術を行っています。※2018年1月~12月 患者本位の医療を目指す:「まごころの医療と介護」をモットーに、医師・看護師・コメディカルがチームー丸となって、患者さまお一人 おひとりに対して、より良い充実した医療提供を目指しております。身体の不調などございましたらどうぞお気軽にご相談ください。

## 日本医療機能評価機構認定病院 洛和会音羽リハビリテーション病院

〒607-8113 京都市山科区小山北溝町 32-1

洛和会音羽リハビリテーション病院が 2015 (平成 27) 年 4 月に開設されてから今日まで、当院を ご利用いただいた患者さん・ご家族、また地域で医療、介護に携わる方々のご支援に感謝申し上げます。 当院の目指す"地域包括ケアを支えるリハビリテーション病院"というミッションの重要性は、今後 ますます高まるものと確信しております。当院では急性期治療(脳卒中、骨折、手術など)を受けた方々 への集中的なリハビリテーション (以下リハビリ) を行い、在宅生活につなげています。さらに必要 に応じて退院後の生活の質を維持するための支援(訪問リハビリ、訪問看護、訪問診療)を実施し ています。また、在宅療養をされている方々の病状悪化時(高度急性期病院入院の適応までには ならないレベル)の入院対応や、介護負担の増加への支援(レスパイト入院)、看取りなど終末期 医療への協力、神経難病や、ますます増加する認知症への対応(メモリークリニック、認知症 初期集中支援)など、今後、地域の医療機関や介護サービスとさらに緊密な連携を取り合いながら、 安心して生活できる地域づくりの一助になればと考えております。



院長 木村 透

今後もスタッフ個々が誇りと責任をもって専門的なリハビリサービスを提供できるように努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いします。