

大 医 講 札

食事と運動で骨粗しょう症予防を

札幌医科大学主催の道民公開講座(十勝毎日新聞社共催)が27日、音更町文化センターで開かれ、同大整形外科学講座の射場准教授が「ロコモ(ロコモティブ・シンドローム)を防いでいきいきシルバーライフ」をテーマに「健康を考へる」と題して講演した。講演の要旨を紹介する。(丹羽恭太)

運動器とロコモとは

運動器の定義は、骨や筋肉、関節、筋肉や関節に力を与える神経など、体を動かすことに関与するすべての器のこと。国民が困っている症状の上位五つのうち、腰痛、肩凝り、関節痛の三つが運動器に関するもの。運動器の問題は、自然に皆さんの生活の中に入り込んでいるということに注目されている。

骨粗しょう症と骨折

ロコモの原因となる運動器の障害の中で、骨粗しょう症についてお話しする。同症の国内推定患者数は1300万人で、50代女性で10%、70代女性で50%に達する。同症は世界的に「骨強度の低下によって骨折しやすくなった状態」と定義されている。折れやすい場所が決まっています。背骨、手首、大腿(だいたい)骨の付け根、腕の付け根が同症による4大骨折と言われている。

射場准教授「転ばない住環境づくりも」

ただでなく、例えば背骨が折れれば背中が曲がってバランスが悪くなり、内臓も圧迫される。自分の体形が好きな外にならなくなったり、骨折に対する不安で外出しなくなったりという問題もある。大腸骨の骨折では手術が必要なのだが、寝たきりの原因にもなるし、骨がくっついて転倒が怖くて引きこもりがちになることもある。こうしてロコモをどんどん増悪するという問題を海外の大規模な研究では、背骨や足の付け根を折った人は、その後の生存率が下がるといふ発表がある。背骨が三つ折れると、つぶれていない人と比べて死亡率が4倍高くなるというデータもある。また、足の付け根を骨折した12万人のうち、10%が1年以内に死亡し、30%で日常生活動作能力が低下している。つまり、同症による骨折は単に骨折にとどまらず、生活の質の低下や生命にも関わるといふことが明らかになっている。

予防と治療の重要性

高血圧や高脂血症、糖尿病などは、診断がつくまでに一生懸命治療すると思う。それは、放っておくと脳卒中や心臓病、糖尿病によるいろいろな合併症につながる可能性があるから。実は骨粗しょう症も同じで、それ自体は症状はないが骨折につながる。他の生活習慣病と同じように、治療の重要性を考へてほしい。

ロコモ予防のための簡単な運動も紹介された

いば、こうすけ 1963年札幌生まれ。89年札幌医科大学卒業。同大医学部整形外科学講座講師を経て、2011年から同准教授。12年から同大付属整形外科部長。



「まずはロコモがどういうものか認識してもらいたい」と話す射場准教授



ライフ

足の親指が「くの字」のように曲がって見える外反母趾(ほし)は、女性にとって身近な病気だ。慶応義塾大学病院(東京都新宿区)整形外科の須田康文診療科副部長に症状と予防、身近な治療法や予防策などについて聞いた。

膝や腰が痛む(ついで)

外反母趾とは文字通り「足の親指(母趾)の付け根が反対側の足の方へ突き出し、親指の先が隣の指(第2趾)に向かって曲がる病気だ。この状態になると、突き出した部分が靴に当たって痛むことが多い。



「くの字」に曲がった外反母趾症例の足先(右)と正常の人の足先(左、慶応義塾大学病院提供)

女性に多い外反母趾

なごがきて痛くなる。進行すると親指が第2趾の下に潜り込み、第2趾は脱臼を起したり、甲の部分が痛くなったりする。

また、親指の動きの異常を補おうとする結果、足や膝、腰などに無理な負担がかかり、痛みが生じることもある。外反母趾は、高年齢の転倒の原因の一つともいわれている。

外反母趾の発症は10~20代と、40代に多い。須田副部長はその原因について、「40代の発症は、先端が細いハイヒールを常用するなどの原因が考えられます。10代でも多く発症することか

ら考えると、『足が幅広である』『親指が長い』といった体質も大きく関係していると考えられます」と説明する。

治療でまず考慮したいのは靴選びや運動だ。靴選びの際は、大きめの靴や逆さまの靴は避け、足先が自由に動き、ひもやベルトで甲を固定できるタイプを選びたい。

靴の長さもかかとから最も長い指先に合わせて、足の指全体に負担がかからないようヒールは5センチ以下が勧められる。

運動は、「母趾外転筋」と呼ばれ、足の親指を開くときに用いる筋肉を鍛える運動が効果的だといふ。須田副部長

健康

検診の重要性説く

北斗病院が乳がんセミナー



北斗病院主催の第7回乳がんセミナー講演会が18日、帯広市内の上勝リハビリテーションセンターで開かれた。同病院特別顧問で乳がん乳がんセンター長の難波清医師ら4人が乳がんの動向や同病院の実践について紹介した。

1~3人が参加し、難波医師は「個別化検診」をテーマに講演。理想的な乳がん検診とは一人ひとりに合った検査法で検査を進めること」とし、乳腺の密度を4段階で評価するソフトをマンモグラフィ(乳房エックス線検査)に導入し、密度の高い人には

「個別化検診」の必要性を強調した難波医師を紹介した。超音波検査を追加して早期発見につながる取り組みを紹介した。乳がん検診の受診率が欧米諸国で80~90%、韓国で7割に達し、死亡者数が減少傾向にあるのに対し、日本の受診率は約25%で死亡者数も増えている現状を指摘。乳がん経験者で乳がんリハビリヨガインストラクターの北川穂香さんが同ソフトについて紹介したほか、川原弘之副院長・乳癌外科部長が乳房の全摘と温存、乳癌外科の中島恵医師が乳房再建をテーマに話した。(澤村真理子)

皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科・各種レーザー治療 月・木 夜間診療

みなみ町皮膚科クリニック

帯広市西18条南36丁目2-11 診療時間 月・木 10:00~19:00(休) 13:00~14:30
火・金 9:00~17:30(休) 13:00~14:30
水 9:00~12:30 休診日 日曜、祝日、第5土曜日

TEL0155-47-0880

これってメタボ状態なのかなあ?

Q. ここ数年でお腹が出てきて、大きなサイズのズボンが必要となりました。自分はメタボなのか気になります。

A. 当院のメタボ改善サポート健診をご利用下さい! 内臓脂肪が増えてきた生活習慣上の問題を整理し、一緒に心筋梗塞や脳梗塞の予防に取り組んでいきましょう。

内科医 米谷 圭史 (日本内科学会 総合内科専門医)

お問い合わせ・ご予約 ☎(0155)38-7541

おみ歯科クリニック

院長 おみ おさむ 芽室町西1条南6丁目 TEL.62-8999 歯科 矯正歯科 小児歯科

診療時間(月曜日休診) 火~土 9:30~19:30 日 9:30~12:30

芽室 おみ歯科 検索

坂野産科婦人科

電話によるご予約が出来ますのでご利用ください。

帯広市西9条南10丁目 ☎(0155)26-1188

http://www.octv.ne.jp/~sakano/

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~17:30	●	●	●	●	●	●

女性の健康の悩み、妊娠のことや子宮癌の検査などお気軽にご相談ください。

さかの歯科クリニック

帯広市南町南7線30-36 TEL 0155-49-6480

診療科目 一般歯科、小児歯科、歯科口腔外科 女
診療時間 月~水・金 9:00~12:30 14:30~18:30 木・土 9:00~13:00
休診日 日曜、祝日

開西病院

帯広市西23条南2丁目16-27

博愛会 開西病院 検索