

整形外科外来だより

No 17 2010/01/01 けいゆう病院 整形外科 発行

◆あけましておめでとうございます◆

平成8年1月8日、けいゆう病院はみなとみらいのこの地に移転して参りました。今年で15年目を迎えます。病院の記念日とともに、また気持ちを新たに患者の皆さんの健康に従事して参りたいと存じます。今年も宜しく願い申し上げます。

◆異動のお知らせ◆

異動退職となった堀内医師に代わり、昨年10月1日より阿部医師が赴任致しました。整形一般に通じているのはもちろんですが、手の外科という分野においては、その研究に従事していることから特に力を入れております。何卒宜しく願い致します。

◆「ロコモ」って何?◆

皆さんは、ロコモという言葉をお聞きになったことはあるでしょうか。おそらく聞いたことのない方のほうが圧倒的に多いと思います。しかしながら、NHKで放映されている「今日の健康」では半年以上も前にロコモが紹介されているのです(2009年4月)。

ロコモは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。結果的にメタボに似た語感になっていますので、比較的覚えやすいのではないのでしょうか。日本整形外科学会という、日本で最も中心的な学会を上げて、数年前から提唱し始めた概念です。決して一つの病気を指しているわけではありません。内容も、新事実が発見されたというわけではなく、漠然とは古くからあった考え方なのですが、介護保険の周知などに伴い考え方を発展させて、はっきりとしたわかりやすい目標に仕上げたものと言えるでしょう。

さて、肝心の内容ですが、同学会が広報活動を積極的に行っており、要点を凝縮したパンフレット(http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/locomo_pamphlet.pdf)を作成しています。当科の外来には、この外来だよりと一緒に置いておきますので、ご自由にお取りください。

さて、「運動器」という若干聞き慣れない言葉が出てきました。身体の中で整形外科が扱う部位の総称と言えましょうか。具体的には、骨、筋肉、関節を構成する靭帯や軟骨、そしてその周辺の構成体、さらにはこれらをコントロールする神経(脳は他の科に譲りますが)も広い意味で運動器に含まれるでしょう。これらに異常を来たした場合に我々は積極的に治療を行うわけですが、さてその最終的な目標は何でしょう? 言い換えれば、「運動器の健康」とは一体何でしょう? そのすべてを網羅するとまでは言いませんが、ロコモはその目標をはっきりとわかりやすくしたものと言えます。ロコモは、歩くことに焦点を置き、「いつまでも自分の力で歩けるように維持しよう」ということを目指しています。決して、歩けなくなる原因となりうる個々

の病気や怪我を無視しようというわけではありません。しかし、ここでは細かいことは良い意味でさておき、「木を見て森を見ず」の「森」に注目して欲しいのです。そういう目で付属のパンフレットに目を通してみてください。今までとは違った発見があると思います。

すでに病気や怪我のために、自由に歩く能力が多少なりとも衰えている場合でも悲観することはありません。今の能力を維持することが大事です。また、ロコモで目標がはっきりすることで、個々の病気や怪我の状態は変わらなくても日常生活はより自由で楽になることも十分に考えられます。もちろん、病気や怪我が回復すればなおさらですので、治療のほうも続けてください。

それから、転ばないことにも注目して欲しいと思います。転ぶことで骨折し、例えば入院してしばらくベッドで安静にしなければならないとしたら、せっかく維持してきた運動器の能力が衰えてしまいかねません。

それともう一つ。ロコトレは、病院で「治療」として行うものではないと考えて欲しいと思います。病院に来てリハビリとして行うとしたら、週に何回できるでしょうか？ ロコトレできれば毎日やって頂きたいものですし、実際、自宅で一人でできるようにと考えられてパンフレットも作成されているわけです。宿題みたいなものと思って、是非自宅で継続して頂きたいと思います。

最後に、筆者なりに目標をまとめてみたいと思います。ロコモの目指すところは、「いつまでも自分の力で歩けるように維持しよう、転ばないように気をつけよう、寝たきりを予防しよう、そのために体を鍛えておこう、病気があれば一つ一つ治療しよう」という感じでしょうか。皆さんの日常生活をより有意義にするための「おまじない」のようなつもりで頭に入れておいて頂ければと思います。

(文責 内田尚哉)