



# さんむ医療センターからのお知らせ



## ◆健康であるために～整形外科の立場から～

「整形外科」というと「美容整形」などをイメージする方もおられるかもしれませんが、ここでいう整形外科とは外傷(けが)や体の痛みを中心に、骨・関節・筋肉を主に扱う外科の一分野のことです。

外傷と言っても大小ありますが、特にさんむ医療センターの周辺地域では高齢化が日本国内でも有数のレベルで進んでいますので、受診される患者さんもちょっとしたことで酷い痛みが出たとか、骨折してしまったとかの高齢の方が多くなっています。

平均寿命が延びているというのは皆さんご存知でしょうが、現在は「健康寿命」という考え方が大事になってきています。「健康寿命」とは介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず自立して健康に生活できる期間を指す言葉ですが、平均寿命との間には男女ともに10年程度の差があるといわれています。つまり介護が必要になってしまう、寝たきりになってしまう期間が10年ほどあるということです。これをできるだけ短くしようということが我々が今考えていることです。

介護が必要となってしまう原因としては脳卒中などもありますが、骨・筋肉・神経などをひっくるめた運動器の疾患によるものが現在は4分の1近くを占めています。では健康寿命を延ばすためにはどうすればいいかというと、運動器疾患にかからないように気を付けようということです。最近では新型コロナウイルスの感染流行なども伴い、密な状況を避ける、病院にはあまりかからないようにするという意味でも疾患の予防が大切でしょう。

## ◆運動器疾患の予防

不意の事故など防げないものも当然あります。しかし高齢の方の転倒による骨折や関節の変形による痛みなどは減らす余地があると思います。問題となるのは筋力・バランス低下、痛みや関節の可動域制限などですが、運動習慣の欠如、不適切な栄養摂取などがこれらにつながるということは皆さんなんとなくわかっていますよね。特に運動の効果は科学的にも証明されていて、普段から運動している人はけがをしにくい、病気になりにくいだけでなく関節や腰の痛みなども少ないということがわかっています。ただしあまりにも重労働をしている場合は話が別なので注意しましょう。無理のない、適度な運動が大切です。

骨折に関しては骨粗鬆症が大きく関連してきます。骨粗鬆症とは骨密度が下がって骨がもろく、スカスカになってしまう病気ですが、高齢の、特に女性に多くなっています。ホルモンバランスが影響していると言われていますが、男性でもあり得る病気です。骨粗鬆症だと少し転んだだけでも骨折することがありますし、そうでなくともふとした拍子に骨折してしまうことすらあります。最近

骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例			
<b>たんぱく質を多く含む食品</b> [50g・65g/日] <sup>※1</sup>	<b>カルシウムを多く含む食品</b> [700～800mg/日] <sup>※1</sup>	<b>ビタミンDを多く含む食品</b> [10～20μg/日] <sup>※2</sup>	<b>ビタミンKを多く含む食品</b> [250～300μg/日] <sup>※1</sup>
鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	牛乳 (1カップ) 231mg	鮭 (生/1切れ) 25.6μg	糸引き納豆 (1パック) 300μg
鯖 (1切れ) 16.5g	いわし (丸干し/中2尾) 132mg	まいわし (生/2尾) 64.0μg	プロコラーゲン (生/2～4冊) 112μg
本納豆 (1/3丁) 7.0g	小豆 (1/4束) 136mg	きくらげ (乾/2個) 1.7μg	ほうれん草 (生/1/4束) 162μg
鶏卵 (1個) 6.2g	本納豆 (1/2丁) 129mg	まいたけ (生/1/4束) 1.0μg	抹茶 (小さじ1) 58μg

※1:内は1食分の量。数値はその含有量。 ※2:日本人の食事摂取基準(2020年版)[50g:成人女性、65g:成人男性] ※3:骨密度の予防と治療ガイドライン2015年版 資料:日本食品標準成分表2015年版(準拠)

背が縮んだとか、腰が曲がってきたとかいう場合にレントゲンを撮って見たら背骨の骨折が見つかった(いつの間にか骨折)という話も珍しくありません。骨を丈夫にするためにも適度の運動とバランスのとれた食事が重要です。さらに骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKも必要です。

どんなに予防しても老化現象というのは進んでしまうものです。ただし、適切な時期に適切な治療をすれば元に戻るような運動器の変形・変性もあります。体の痛みが強いつきや気になる症状があるときはやはり、整形外科に受診して検査を受けてみるのが良いでしょう。骨密度も測ることができます。もちろんけがをしたら遠慮なく受診してください。

地方独立行政法人さんむ医療センター 整形外科 海村 朋孝

☎ さんむ医療センター ☎ 0475 (82) 2521 (代表番号)