

わたくしたちの健康

整形外科の高齢者医療

朝霞地区医師会 とみざわ よしひろ 富澤 義宏
☎464-4666

和光市で整形外科を開業して22年目になりますが、高齢化社会ということもあり多くの高齢の患者さんを診させていただいております。

1 番多いのは転倒による骨折で、つまずいたり、自転車で転んだりして手首の骨折、肋骨骨折、大腿骨頸部骨折、上腕骨頸部骨折などを起こします。また、重い物を持ち上げたときに背骨の圧迫骨折を起こし、急性腰痛となり受診される方もいます。これらの原因には骨粗鬆症による骨の脆弱化、下肢の筋力低下、バランス感覚の低下などがあげられます。

2 番目は膝や肩の痛みで、膝は変形性関節症でヒアルロン酸の関節内注射による軟骨変性の改善、大腿四頭筋訓練による膝の支持力強化、プール歩行などを勧めています。歩行困難になった場合は、人工関節手術なども行います。高齢化に伴い人工関節の希望者が増加しています。また、肩の痛みや肩が上がらないと訴えて受診する方も多く、これは俗に五十肩と言われる肩関節の周りの組織が炎症を起こす病気です。ステロイドやヒアルロン酸の関節内注射、肩関節運動が大切です。

3 番目は下肢の頑固な疼痛や四肢の痺れで、変形性脊椎症によるものです。しばらく歩行したあと下肢の痛みが強くなり、前かがみで少し休

むとまた歩行できるようになる状態を間欠性跛行と言います。腰部脊柱管狭窄症が原因で薬物療法、ブロック注射、重症例では手術が必要です。無理のないように少しずつ歩行距離を伸ばしていくのも有効です。

長年整形外科疾患(以下運動器疾患)を診させていただいて思うことは、慢性疼痛の辛さです。理学療法や手術により治るものもありますが、手術に踏み切れなかったり、手術しても解決できない疼痛もあります。現在その対策として従来の消炎鎮痛剤に加え、神経の異常な興奮によりおこる神経障害性疼痛の治療薬、強力な除痛効果のある弱オピオイド製剤などが処方可能となり成果を上げています。また、慢性疼痛状態に陥ると気分もめいつてしまつたため、可能な限りその方に合わせた楽しい運動をしていただくことも大切です。

高齢になり、加齢とともに全身の筋肉量が減少し筋力低下が起こることをサルコペニアと言います。運動器疾患やサルコペニアにより移動能力やバランス感覚の低下した状態を整形外科では、近年ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)と名付け、それを早期発見し予防するための独自の診断テスト(ロコモチェック)を公表

しました。

これは以下の7項目です。①片足立ちで靴下が履けない。②家の中でつまずいたり滑ったりする。③階段を上がるのに手すりが必要。④横断歩道を青信号で渡り切れない。⑤15分ぐらい続けて歩けない。⑥2kg程度の重い物をして持ち帰れない。⑦掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど家の中のやや重たい仕事が困難である。

これらのうち1項目でも当てはまればロコモの心配があり、その原因となる運動器疾患の治療や予防が必要です。ロコモの予防運動を我々はロコトレと呼び、2つの運動を提唱しています。①歩行能力のレベルにより転倒しないようにつかまる物がある場所での片足立ちで、左右1分間ずつ1日3回行います。床に着かない程度に片足を上げれば結構です。②立位で両膝を屈曲するスクワット運動で、1度に5〜6回1日3回行いましょう。転倒しそうな人は椅子に腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。詳しくは整形外科で指導させていただきます。

超高齢化社会では、内臓疾患を防止でも運動器が長持ちしなければ健康寿命は保てません。皆さん是非ロコモ運動をしてください。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)	
5	1	新座	新座中央通り診療所	内・小	473-3331	新座	新座むさし野クリニック	内・アレ・循内	489-5323
	③	新座	中村クリニック	内・小・皮・リハ	478-1327	志木	宇野眼科医院	眼	472-6202
	④	志木	わかばこどもクリニック	小・アレ・皮・内	423-4749	朝霞	はねだクリニック	内・外・消内・肛・放	469-2139
	⑤	和光	和光駅前クリニック	外・内・小・整外・消内・肛・リハ	460-3466	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333
	8	朝霞	あおば台診療所	脳外・内・小	474-5270	新座	志木耳鼻咽喉科医院	耳・気	472-9555
	15	朝霞	あさか心のクリニック	精・心内	458-5561	新座	くりはら内科クリニック	内・消内・循内	042-438-6606
	22	朝霞	鈴木内科	内・小	473-6611	朝霞	増田耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	463-9218
	29	朝霞	石原クリニック	消内・内・外・肛	486-1890	朝霞	北朝霞藤宮眼科	眼	474-1417



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。