

慢性痛
急性痛

香曾我部義則先生の今月のカルテ

vol.100

ペインクリニックの現場から

梶木病院麻酔科・ペインクリニック科の香曾我部義則先生と藤井洋泉先生が、痛みの治療や緩和についての情報を届けてくれる「ペインクリニックの現場から」。前回に続き、香曾我部先生による運動器と痛みの関係です。今回は、ロコモティブシンドロームを取り上げます。



■プロフィール こうそがべ・よしのり
昭和54年に岡山大学医学部卒業後、同大学麻酔科・蘇生科講師、岡山労災病院麻酔科第一部長に。平成16年から現職。日本麻酔学会指導医。日本ペインクリニック学会認定医。現在日本麻酔学会、日本ペインクリニック学会、日本慢性疼痛学会、国際疼痛学会などに所属

運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す言葉を「ロコモティブシンドローム」(以下・ロコモ)と言います(ロコモとは「運動の」という意味)。まずロコモのチェック

- 7つのロコモチェック
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
 - 片脚立ちで靴下が履けない
 - 階段を上がるのに手すりが必要である
 - 日常のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 家の中でつまずいたり滑ったりする
 - 15分くらい続けて歩けない

をしてみましょう。表の7項目のうち1つでも当てはまれば要注意です！また、運動器疾患である変形性関節症、骨粗しょう症、変形性脊椎(せきつ)症、脊柱管狭窄(きょうさく)症、あるいは

は関節リウマチなどに罹患(りかん)すると、痛み、関節可動域制限、筋力低下、まひ、骨折などにより、バランス能力、体力、移動能力の低下が起ります。特に①脊柱管狭窄症②変形性膝(ひざ)関節症・関節炎③骨粗しょう症、骨粗しょう症による骨折の3つは重要な運動器疾患で、高齢者では即要介護状態につながることもありま

す。また、疾患がなくても加齢による筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、バランス能力低下など、身体機能は衰えます。運動不足

は、筋力やバランス能力の低下に拍車を掛け、その結果運動機能が低下し、転倒しやすくなり、骨折も起こりやすくなります。さらには、立つ、歩く、衣服の着脱、入浴などの最低限の日常生活動作さえも、自分で行えなくなりま

す。50歳を過ぎると筋肉の衰えははつきりと現れます。特に下半身の筋肉の衰えが目立ちます。大腿(たいたい)四頭筋と大殿筋が衰えるとバランスを崩しやすく、転倒の危険性が増します。ただし、運動器は自分の意志で動かすことのできる器官なので、何歳になってもいつでも強化することが可

能です。予防は自らの力でできます。将来運動器の障害を要因とする要介護状態にならないために、今から対策を取り、メタボの予防改善にもウォーキングなどの有酸素運動が必要です。毎日のストレッチ、スクワット、ウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。また、痛みを伴うと不活動を起こしやすく、痛み対策も重要となります。今回は運動器の痛みと治療法についてです。

筋肉の衰えが気になったら「ロコモティブシンドローム」に要注意
自分の意志で動かせる運動器の強化、運動器障害の予防も努力次第

◇ 答えは、梶木病院北区西花尻の香曾我部先生です。☎086(29)333154