

市民公開講座

# 「健康と長寿は、歩くことから」

～「ひざの痛みと治療について」～

関節治療の専門医に関する解説

文責 祢津雅彦

## 日程

平成 22 年 11 月 23 日（火） 14：00～16：30

- I 「整形外科医の立場から」（診断と治療） 14：00～15：00  
医療法人南洲会勝浦整形外科クリニック 理事長 院長 有馬三郎
- II 「理学療法士の立場から」（予防とリハビリ） 15：00～15：45  
医療法人南洲会勝浦整形外科クリニック リハビリテーション室 室長 祢津雅彦
- III 個別相談 16：00～16：30

当日は有馬が 80 枚のスライドを用い 1 時間、私が下記スライドを含め 50 枚のスライドを用いて 45 分、会場にお越し頂いた約 300 名の皆様を対象に話させていただきました。

熱心な聴衆の皆様のおかげで 2 人とも楽しく話すことができました。

講演会の終了後にはご参加いただいた方々の個別の相談に対し、医師や理学療法士が対応させていただきました。

講演会にご参加頂いた皆様、会場を提供して頂きたいすみ市の皆様、そして進行を協賛して頂いたジンマー株式会社の皆様、本当にありがとうございました。

同様の企画をこれからも実施できればと思います。

近隣市町村の皆様、お気軽に声をかけて下さい。

宜しく御願ひ致します。

また、医療法人南洲会グループには国際スポーツ医科学研究所という組織があり、通常の診療以外でも外部活動（講演活動・スポーツ選手やスポーツ愛好家などに対するアプローチなど）を行っております。

詳細は国際スポーツ医科学研究所 WEB サイト（<http://www.ismi.jp>）をご参照下さい。

概要

I 「整形外科医の立場から」(診断と治療)

医療法人南洲会勝浦整形外科クリニック 理事長 院長 有馬三郎

①はじめに

今回はロコモティブシンドロームを中心とした膝関節保護の予防方法と最先端の人工関節置換術の医療情報をご提供致します。

②「ロコモティブシンドローム」と「運動器不安定症」について

## 「ロコモ」と「運動器不安定症」

**ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**

「ロコモ」は運動器の健康の大切さをアピールする言葉です。  
 運動器の障害による要介護の状態および要介護リスクの高い状態を言います。  
 運動器障害は徐々に進行することから、自分で気付くことが重要です。  
 「15分くらい続けて歩けない、片足立ちで靴下がはけない、家のなかでつまずいたり滑ったりする」場合などが含まれます。  
 骨、関節、筋肉、靭帯などの運動器の健康に普段から注意して生活してほしいと願っています。

ロコモ2010KN

### 運動器不安定症

運動器不安定症は、保険に記載されている疾患名です。  
 高齢者で、歩行・移動能力の低下のために転倒しやすい、あるいは閉じこもりとなり、日常生活での障害を伴う疾患をいいます。  
 診断には一定の基準があります。  
 重症化を防ぐために、正しい診断と運動器リハビリテーションなどの介入が大切です。

**診断基準**

- ・65歳以上であること
- ・運動機能低下をきたす疾患(またはその既往)が存在すること
- ・日常生活自立度判定がランクまたはB人であること
- ・運動機能評価テストの項目を満たすこと

開眼片脚起立:15秒以下、 3m TUGテスト:11秒以上

自立度の判定	判定基準
ランクA	屋内での歩行が容易な状態を有する者が、日常生活はほぼ自立して行うことが可能である。
ランクB	屋内での歩行が容易な状態を有する者が、日常生活はほぼ自立して行うことが可能であるが、歩行時に杖や歩行補助具を使用している状態である。
ランクC	屋内での歩行が容易な状態を有する者が、日常生活はほぼ自立して行うことが可能であるが、歩行時に杖や歩行補助具を使用している状態である。
ランクD	屋内での歩行が容易な状態を有する者が、日常生活はほぼ自立して行うことが可能であるが、歩行時に杖や歩行補助具を使用している状態である。

③運動器（骨・関節・背骨）の病気と外傷

加齢とともに骨や関節には様々な病気や外傷が起きます。

## 運動器(骨・関節・背骨)の病気と外傷

ロコモ2010KN

④背骨の変形は椎間板などの水分の減少が原因で起こると考えられています。

### エックス線検査

**エックス線検査**

**CT検査**

**髄核は水をたくさん含んでいる**

**髄核にはII型コラーゲン、プロテオグリカンが豊富**

**椎間板の働き**

- 背骨が滑らかに動く働き
- 衝撃を和らげる働き

**血管、神経がない**

**通常の修復が起こらない**

ロコモ2010-2KN

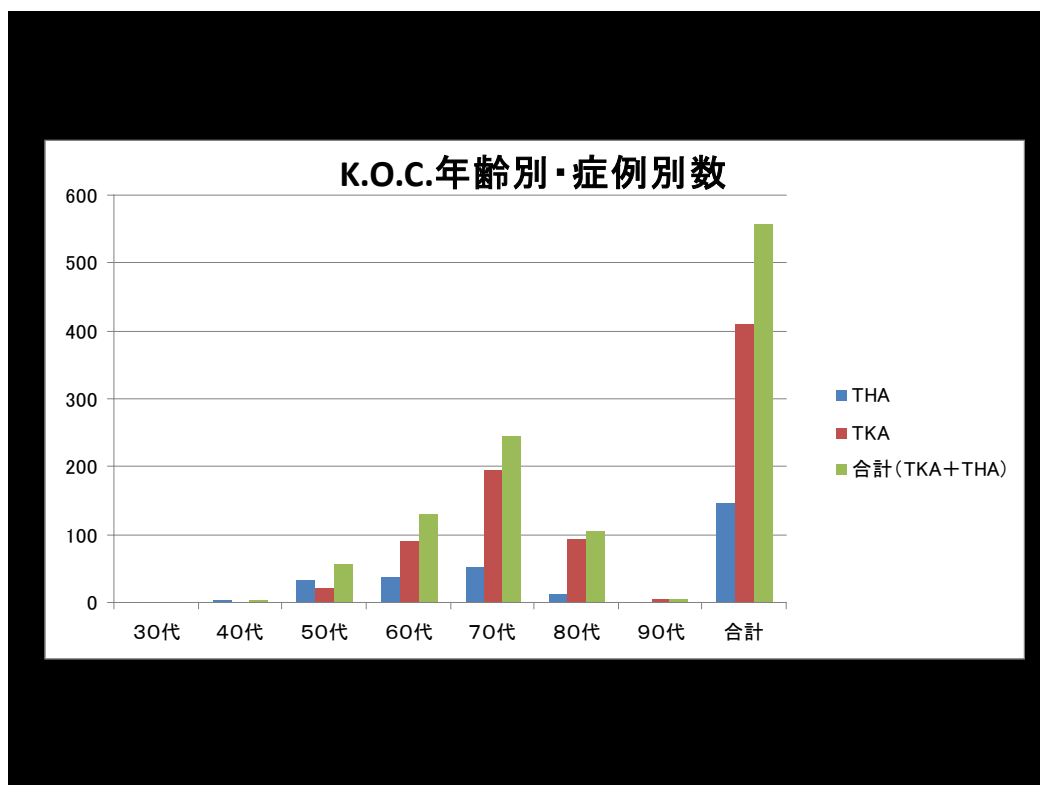
⑤勝浦整形外科クリニックでの人工関節の症例数

当院では年間 100 例以上の人工関節の手術を積極的に行っています。

●1998～2009人工関節症例数●

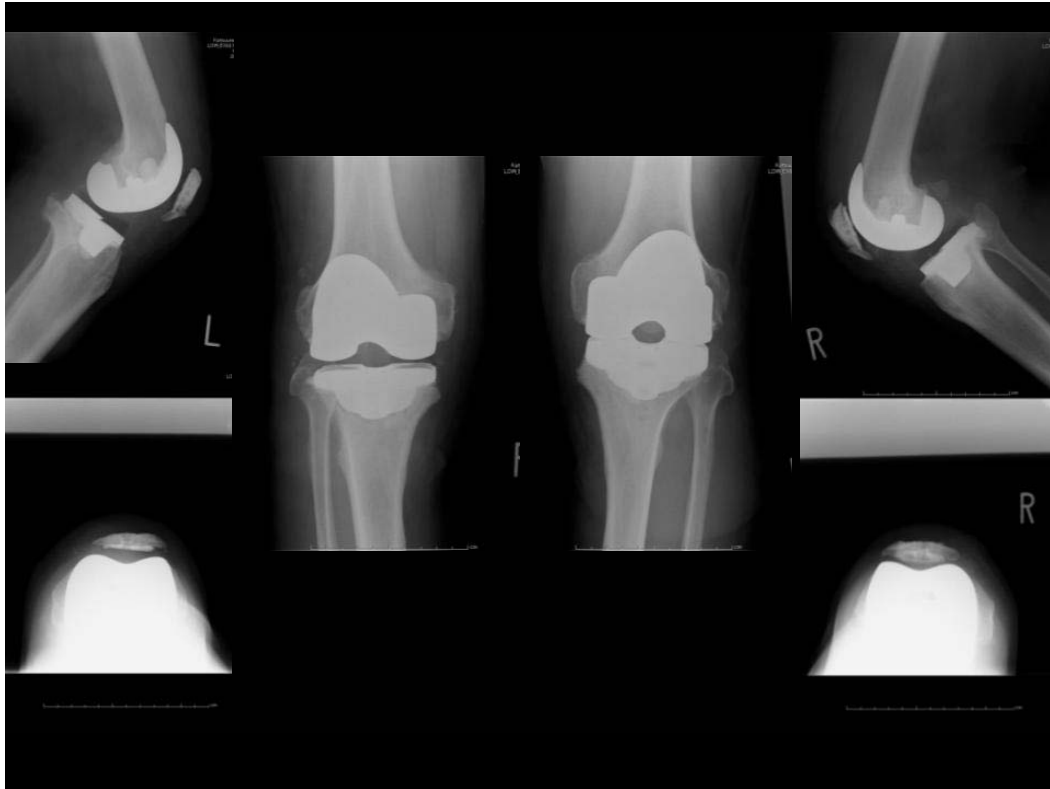
	THA	TKA	合計(TKA+THA)
1998	3	9	12
1999	2	9	11
2000	2	10	12
2001	7	15	22
2002	9	15	24
2003	4	19	23
2004	16	35	51
2005	15	55	70
2006	14	61	75
2007	18	79	97
2008	26	105	131
2009	28	109	137
合計	144	521	665

⑥当院における人工関節の年代別症例数



⑦両側同時に行った人工関節置換術後のレントゲン写真

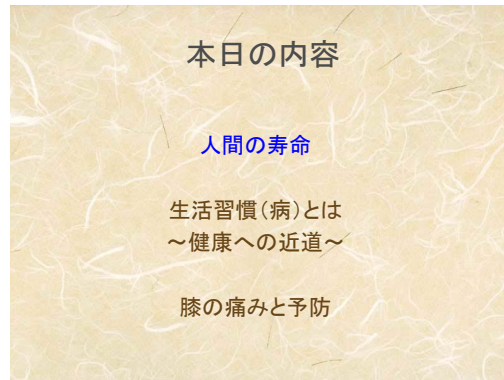
両方の膝を同時に手術することも可能です。また、90歳代で人工関節置換術を受けられた方が過去に8名手術いらっしゃいます。



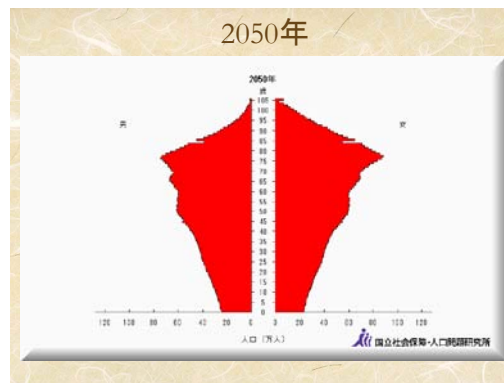
## II 「理学療法士の立場から」(予防とリハビリ)

医療法人南洲会勝浦整形外科クリニック リハビリテーション室 室長 祢津雅彦

①今回は膝の痛みを誘発する生活習慣の提示とその予防方法について話をさせていただきます。



②2050年の人口ピラミッドはもうピラミッドと呼べるような形状はしていません。高齢化が顕著になってきます。

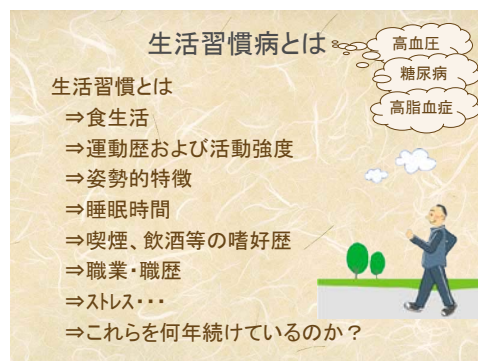


③このまま高齢化が進み医療費が膨大化すると日本はどうなってしまうのでしょうか？

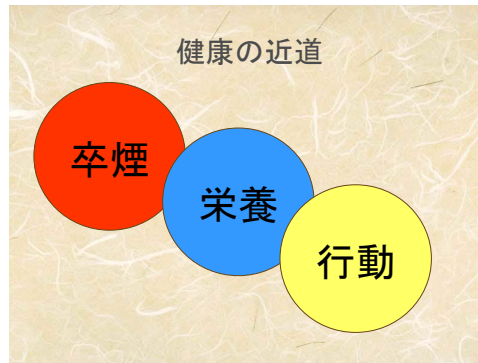
病院で出来るのは治療ですが、本当に必要なのは「予防」なのです。

では病気や怪我を予防するためにはどうしたらよいのでしょうか？

ずばり、「生活習慣」を見直すしかありません。

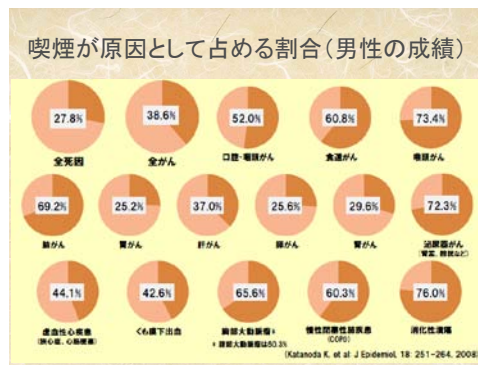


④今からすぐ出来る生活習慣のうち今回は3つの話をさせていただきます



⑤喫煙はあらゆるガンの大きな誘発原因とも言われていますが、実は循環器疾患（脳卒中や心筋梗塞など）にも大きく関与しています。

喫煙されている方はあらゆる「からだに良いこと」よりもまず「卒煙」する必要があります。



⑥次に栄養に関してですが、からだは常に食物の影響を受けながら入れ替わっています。

身体は食べた物で作られています。

身体は約60兆個ある細胞の集合体であり、機械とちがって毎日猛烈な数の細胞が入れ替わっているのです。

皮膚は1ヶ月、血液は4ヶ月、筋肉は8ヶ月、骨は1年半で入れ替わっています。

食べた物はエネルギー源だけではなく、食は血となり、血は肉となっていたのです。

**身体の質 = 細胞の質 = 血液の質 = 食の質**

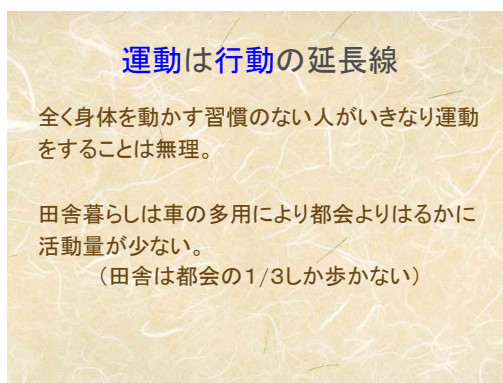
全身を作るための良い材料を食べていますか？

⑦からだは例えればこの「ちくわ」のようなものです。

いかに頑丈な「ちくわ」を良い材料を使って作るかが大切です。



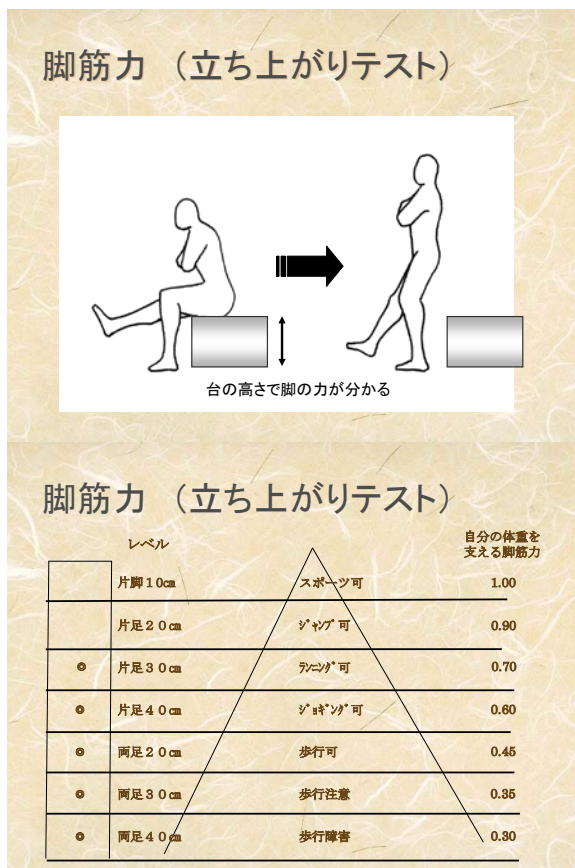
⑧次に行動ですが、今回はあえて「運動」という言葉ではなく「行動」という言葉を使わせていただきます。



皆さんの歩く量は毎日どれくらいでしょうか？

ある資料では、万歩計の歩数が多いのは「東京＞大阪＞愛知」の順で、糖尿病の発症率は「愛知＞大阪＞東京」歩数計と逆の順位となります。いかに生活習慣（日々の行動）が大切かを理解することが出来ます。

⑨脚力は大事とよく言われていますが、実際に脚（太ももの前の筋肉）の力はどれくらい必要でしょうか？



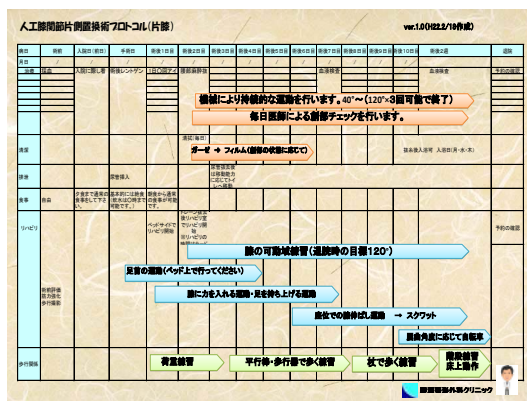
理想は自分の体重と同じだけ必要となります。

脚筋力と体重のバランスが崩れると膝の関節は破壊されていくことがあります。

⑩破壊された関節を元に戻すことは出来ないので、必要に応じて人工関節の手術を行う場合もあります。

実際に勝浦整形外科クリニックで行われている人工関節は以下のように進行します。

大きな問題が無ければ2週くらいで、杖を使いかかり歩くことが出来るようになる患者様もいます。



①勝浦整形外科クリニック隣接地には勝浦スポーツクラブがあり生活習慣に運動を積極的に取り入れている会員様が頑張っています。(勝浦スポーツクラブ <http://www.ksc.nanshuukai.com>)  
お時間がある時に一度、遊びにいらしてください。  
見学は随時行っています。



本日参加された皆様の「健幸」を祈願しております。  
ありがとうございました。

本資料に掲載の写真・イラスト・文章の無断転載を禁じます。