



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

4.『ロコモティブ症候群』

ロコモを引き起こす運動器の病気

今回はロコモを引き起こす運動器の病気について説明していきます。

「立つ」「歩く」などの移動能力の低下、すなわちロコモを引き起こす運動器の病気は、主に膝や腰の加齢による変化が原因になります。機械も長年使うと歯車が減って調子が悪くなるように、年をとることで運動器もさまざまな変化が生じてきます。

膝は人が立ったり歩いたりするのに最も重要な関節です。膝でロコモの原因に

なるのは「変形性膝関節症」

という病気で、加齢によって関節がすり減り、変形

し、痛みのために立ったり歩いたりすることが困難になります。この病気の患者さんは非常に多く、日本では70歳以上の男性で5割、女性では実に7割以上の方に膝の変形が起こっている

と報告されています。変形や症状が軽いうちは、痛みを和らげる飲み薬や関節注射が効果的です。また、運動による筋力訓練も薬と同じ位の効果があることが証

明されています。変形や症状が強く歩くのが困難な場合は、O脚を矯正したり、膝を人工の関節に取り換えたりする手術が行われ、高い効果があげられています。

一方、腰は人の体を支える背骨と両脚を支える骨盤との連結部分なので、背

骨のなかで最も負担がかかる場所です。そのため加齢によって変形し、腰の痛みを生じやすくなります。この状態が「変形性脊椎症」です。さらに神経が圧

迫されてくると、腰だけでなく脚まで神経痛で痛くなり、歩くのが困難になります。病名「腰部脊柱管狭窄症」になります。症状が軽いうちは痛みに効く薬で症状を和らげることができ、特

に最近では神経痛によく効く薬が発売されています。しかし症状が重く、歩行が困難になった患者さんでは神経の圧迫を緩める手術が必要になります。

膝や腰の病気がある場合、運動により症状が悪化する場合がありますので、

近頃の整形外科開業医の先生に相談されることをお勧めします。

最後になります。が、4回の連載をお読みいただきありがとうございます。ごさいま

した。読者の皆さまが元気で人生を楽しむ時間を増やせるよう、あなたの「運動器」をお大事に。

岩手医科大学附属病院 整形外科 田島吾郎



田島吾郎