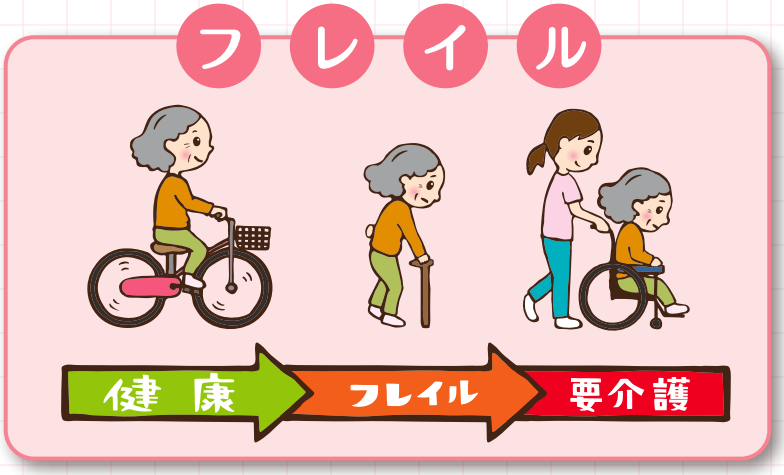
足腰しっかり教室①

令和2年11月に「足腰しっかり教室～フレイル（虚弱）の進行をストップ！講座」を全4回開催しました。新型コロナウイルス感染症対策で参加人数を制限しましたので、多くの人に知ってもらうため、1・2回目の講座の内容をお知らせします。

筋肉鍛えて健康増進！

武蔵台病院医師　古波蔵（こはくら） 恵丈（よしたけ）

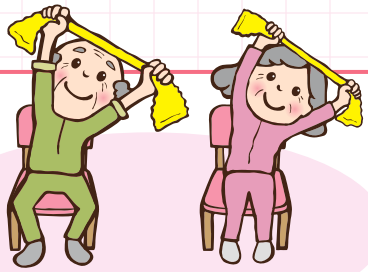
フレイル(虚弱)とは



加齢に伴って身体機能や予備能力が低下した状態のことで、「健康な状態」と「要介護となる状態」の中間の状態を指します。適切な治療や予防を行うことで、要介護状態に進まない領域にある状態です。

身体的側面、社会的側面、精神心理的側面の3つの領域に主に分けられますが、要介護状態とならないためには、これらを総合的に判断し解決していく必要があります。

65歳以上の約10%がフレイル状態にあると言われています。決して少なくない割合ですので、身近な問題として考えていく必要があります。



❶**体重減少**（6か月間で2～3kg以上の体重減少）
❷**筋力低下**（握力　男性＜26kg、女性＜18kg）
❸**疲労感**（最近2週間以上特に理由なく疲れやすく感じる）
❹**歩行速度**（通常歩行速度＜1.0m/秒）
❺**身体活動**（軽い運動もしていない。定期的な運動もしていない。）

上の5項目中3項目が当てはまると、フレイルと判断してよいとされています。

適度な運動をすること、栄養をつけること、みんなで声を掛け合って生活活動をすることなどがフレイルに対する予防になります。

筋肉に関しての話

筋肉はタンパク質からできています。適切な食事、運動、男性ホルモンなどで合成が促され、逆に不足すると筋肉が痩せていきます。

特に筋肉を維持するのに必要な栄養素が、タンパク質とビタミンDです。

筋肉を維持するのに必要な1日のタンパク質摂取量は体重1kg当たり1g、増強するためには1.2～1.5gが必要とされています。

また、ビタミンDの1日の食事摂取基準は、8.5μg（マイクログラム）とされています。

なお、ビタミンDの1日の実質的な必要量は、15μg以上とされていて、食事摂取で足りない分は太陽光を浴びることで補うことが推奨されています。

筋肉訓練について

筋肉量は、何もしないと30代以降毎年約1%ずつ低下していくと言われています。

筋肉量を維持するには、筋力訓練が必要です。

筋肉は関節を動かすとき、対になって働いています。片側の筋肉は張りますが、もう片側の筋肉は緩むといった具合です。そのため、対になった筋肉の一方だけを鍛えると、逆に体が動かしづらくなったり、痛みの原因となります。対になった筋肉は、バランスよく鍛える必要があります。

腰に関しては、反り腰と猫背という状態があります。どちらも、おなかや腰、骨盤の周囲の筋力のバランスが崩れることで起こることがあり、腰痛などの原因になることも多く、改善することが望ましいです。

フレイル予防も念頭に入れると、移動能力を効率よく鍛えた方がいいので、主に体幹から下半身の筋力を鍛えるのが有効です。

訓練の肝は「ゆるく長く」で、何かをしながら、そしてまずは少ない量と回数から始めてみてはいかがでしょうか。正に、継続は力なりです。

反り腰の改善

①息を吐きながら5秒かけて
　おなかをへこましつつ腰を曲げていく
②息を吸いながら5秒かけて
　背筋を伸ばしていく
※①②を10回繰り返す

猫背の改善

①手のひらが上に向くように
　腰の後ろで組む
②息を吐きながら肩を後ろに
　限界まで引き、頭も上げる
※①②を20回繰り返す

健康と寿命の話し

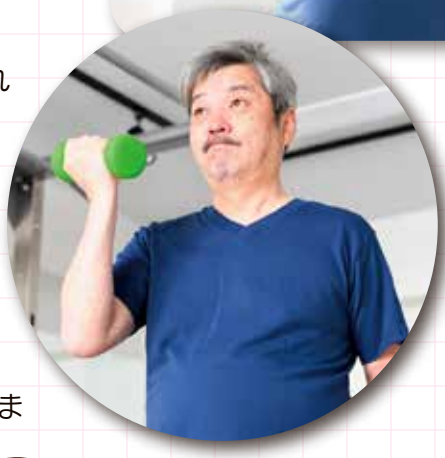
筋肉量がある程度維持できている人は、一般的に平均寿命が長い傾向にあります。

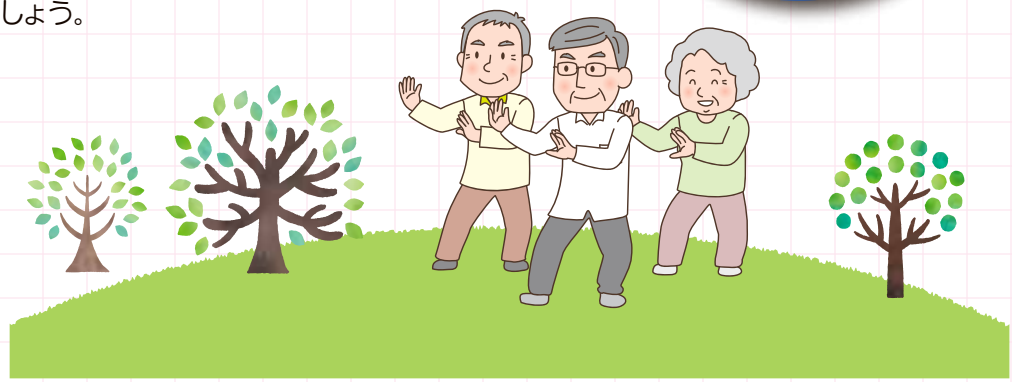
筋肉は、血液を上半身に押し上げる循環の手助けをしていて、生命維持に必要な発熱量の60%を担っています。そのため、筋肉量を維持することにより代謝や免疫機能が良好となり、結果として寿命も延びる傾向にあるようです。

もちろん、筋力があれば移動能力も確保されますので、いわゆる「健康寿命」も延びることになります。

筋肉を維持させることは、寿命や健康寿命を延ばし、転倒も予防できます。病院を利用する機会も減り、医療費の削減につながるといったように、良いことがたくさんあります。

皆さん声を掛け合って筋力をつけていきましょう。





武蔵台病院
整形外科・常勤医師
古波蔵（こはくら） 恵丈（よしたけ）

【略歴】
平成14年
獨協医科大学卒業

【専門分野】
整形外科

【資格・専門医】
日本整形外科学会専門医

足腰しっかり教室②

動画配信中! 「日高ちゃんねる!」で当日の動画をぜひご覧ください。

あなたの骨は大丈夫?
ここから始める骨粗しょう症の予防と治療

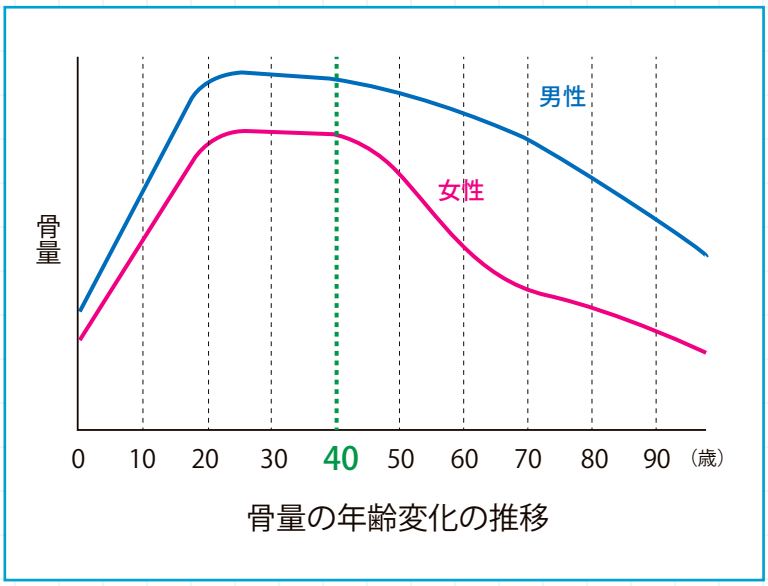
武蔵台病院理事長 河野(こうの) 義彦(よしひこ)

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気の事を言い、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように、直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

人間の骨量は40歳ごろまでは維持されますが、その後減少していきます。日本の骨粗しょう症の患者数は、1,280万人と推計されています。



骨量の年齢変化の推移

また、女性ホルモンとの関係が分かっていて、80歳以上の女性の約半数が骨粗しょう症と言われています。

自覚症状がないのに「いつの間にか骨折」や「骨折の連鎖」、そして骨卒中に

骨粗しょう症は、痛みなどの自覚症状がないことが多いので、閉経後の女性、複数回の骨折歴、糖尿病などの既往をお持ちの人は、まずは骨密度検査を受ける事が重要です。

骨粗しょう症により骨折しやすい部位は、背骨、脚の付け根、手首、腕の付け根です。

背骨が体の重みで押し潰れてしまうことを「圧迫骨折」といい、背中や腰が曲がるなどの原因となります。また、単なる腰痛と思い込んでいたり、痛みを感じない「いつの間にか骨折」というのもあります。

その他、1か所骨折すると、その周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすくなる「骨折の連鎖」という現象もあります。

脚の付け根は、骨折すると歩行が困難になります。ほとんどが手術とリハビリをしなくては社会生活に復帰することが困難となり、寝たきりになってしまいます。

尿路感染や肺炎などにかかり亡くなるなど、同じく寝たきりになる脳卒中と似た経過をたどるので「骨卒中」とも呼ばれます。

脚の付け根の骨折の85%は、転倒が直接の原因となっています。骨粗しょう症の治療とともに転倒予防も重要です。

あなたの骨は大丈夫？ ここから始める骨粗しょう症の予防と治療

栄養と運動の重要性

日本人の1日のカルシウム摂取量は、平均約500mgであり、骨粗しょう症の予防に必要な800mgを下回ります。サプリメントで補おうとする人もいますが、まずは自然食品からバランスよく栄養摂取することをお勧めします。

また、日光を浴びる事が重要です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びると皮膚で活性化されます。天気の良い日は、少しの時間でよいので外で日光に当たりましょう。

運動も重要です。ラジオ体操やウオーキングだけでは骨密度を上昇させるには負荷が足りません。有効な負荷をかけなくては、骨密度の上昇効果は期待できません。簡単に行える運動として、フラミンゴ運動などの片脚起立運動や、かかと落としなどのかかとに負荷をかける運動があります。

また、背筋の筋力訓練は脊椎圧迫骨折の予防にも有効です。体幹筋力を増強させることは姿勢の安定や腰痛予防にもなりますので、ぜひ日常生活に取り入れて実行してください。

治療の主役は薬物療法

医学の進歩とともに、効果の認められた良い薬が開発されてきています。

今までは骨が弱くなるのを抑制する内服薬しかありませんでしたが、最近になり骨を強くする注射薬も認可を受けています。

手間が掛かり、高額でもありますが、骨密度の低い人はこのような薬を選択する事をお勧めしています。

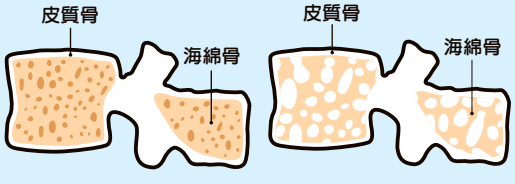
将来、骨折により入院、手術、寝たきりになる確率を減らすことができるのであれば、治療を開始する価値はあると思います。

骨粗しょう症治療は継続が重要です

正しい知識をつけて、正しい治療をすれば骨粗しょう症の根治も望める時代になってきました。

骨は、私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。早期に検査を受け、治療に取り組むことが重要です。

骨粗しょう症治療も継続しなくては意味がありません。地道に治療を継続して、年を取っても健康で自立した生活を送れるようにしましょう。



お問い合わせ　長寿いきがい課⑤窓口

武蔵台病院理事長 河野（こうの） 義彦（よしひこ）

【略歴】
平成14年
獨協医科大学医学部卒業
〈専門分野〉
・骨粗しょう症
・救急外傷
・関節外科
・関節リウマチ

【資格・専門医】
・日本整形外科学会専門医
・日本整形外科学会認定リウマチ医
・日本救急医学会救急科専門医
・日本骨粗鬆症学会認定医