# 延ばそう「健康寿命」

## 整形外科と運動器不安定症 ―寝たきりにならないために

「骨と関節の日」市民講座

市民講座「整形外科と運動器不安定症―寝たきりにならないために」が今月13日、秋田市文化会館で開かれた。県整形外科医会、県臨床整形外科医会の主催、秋田魁新報社が共催した。日本整形外科学会が10月8日を「骨と関節の日」と定めたのに合わせ、毎年開いている。約200人が参加し運動器不安定症や、転倒し寝たきりにならないための対策などを学んだ。

転倒予防などについて意見を述べ合ったパネルディスカッション＝秋田市文化会館

パネリスト
宮腰　尚久氏（秋田大医学部神経運動器学講座整形外科学分野准教授）
田澤　浩氏（秋田大医学部付属病院整形外科医師）
工藤　勉氏（県秋田地域振興局福祉環境部次長）
松橋　雅子氏（M's設計室主宰、一級建築士）
コーディネーター
小玉　弘之氏（南秋田整形外科院長）

### 基調講演

### 転倒しやすく、骨折も

運動器不安定症　早期発見が重要

秋田大医学部
神経運動器学講座
整形外科学分野
**島田 洋一教授**

運動器とは筋肉、骨、靭帯、関節などのことで、人の体で唯一、自分の意思で動かせる組織。運動器不安定症とは高齢化に伴いバランス能力や歩行能力が衰えて閉じこもりがちになり、転倒しやすくなった状態のことをいう。転倒すると骨折して寝たきりになってしまうこともある。

現在約百万人が転倒による骨折などが原因で要介護状態に至っている。転倒リスクの高い運動器不安定症の高齢者を早期に発見、適切なリハビリを行うことで転倒を予防し要介護状態に陥るのを防げる。また、要介護状態になっていても重症化を防止できる。

運動機能の低下をきたす疾患には背骨の圧迫骨折・変形、関節リウマチなどさまざまある。運動器不安定症は、主にこうした疾患の既往があるか、罹患している人で、介護保険の要介護度が要支援か要介護1、2の認定を受けている人を指す。

転倒しやすい人の特徴として運動不足が挙げられる。運動不足が続くと足腰が弱くなり、感覚機能も低下、転びやすくなる。現在はバリアフリーの住宅が普及してきているが、そこには落とし穴もある。というのは体の機能は使わなくなると、低下してしまうからだ。

運動器不安定症に対する簡単な運動療法が「ダイナミックフラミンゴ療法」。目を開けたまま一分間、片足で立つもので、それを一日三回行う。転びそうだったら、何かにつかまってもかまわない。これによってもの付け根の骨の密度が改善できる。今後ますます高齢化が進み、医師不足も指摘されている。自分の体は自分で守る必要が出てきている。

宮腰　尚久氏

**しまだ・よういち**　昭和30年山本町（現三種町）生まれ。秋田大医学部医学研究科博士課程修了。同大医学部付属病院リハビリテーション部助教授などを経て、今年3月から現職。日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会指導医など。

### つえを使い骨折予防　宮腰氏

### 筋力鍛えてひざ守る　田澤氏

小玉　寝たきりになる原因として、転倒などによる骨折がかなりの割合を占める。具体的にどのような例があるか。

田澤　骨折の頻度は背骨、太ももの付け根、手首、肩の上腕骨部分の順に多い。背骨を骨折すると痛みで体が動かせず筋力が衰え、寝たきりにつながる。太ももの付け根の骨折は歩けなくなるので手術が必要になる。骨折を防ぐには転倒防止や骨粗しょう症の予防などが重要になる。

宮腰　適切な治療をすれば年を取っていても骨や筋肉の量は増えるが、微々たる程度にとどまることもある。骨粗しょう症になった場合も骨量を増やすだけでなく、転ばないように手足を鍛えるように心掛けたい。また、脳血管疾患や脊髄神経の具合が悪くなる病気などでも転倒しやすくなるので、つえを使うなど予防に努めてもらいたい。

田澤　転倒を招く原因には歩行が不安定になる関節疾患もある。股関節、ひざ関節は歩行時に体重が掛かり、加齢とともに軟骨がすり減るなど変化があると、もう一方の足でかばうように歩行が安定しなくなり、段差で足を引っ掛ける恐れなどが出てくる。ひざが痛む人は足の筋力訓練を行うと、ひざの動きが安定する。

小玉　自宅で可能な転倒を防ぐ工夫を紹介してほしい。

松橋　一番手っ取り早いのは滑りにくくすること。住宅環境を変えなくても、例えば毛糸の靴下カバーに市販の安価な滑り止めを縫いつけると滑りにくくなる。転倒には明るさも影響する。夜中、トイレに行こうとして電気をつけ、目がくらんだ経験はないだろうか。その際に転ぶケースが比較的多い。廊下では足元灯を設置すると目がくらむことなく、移動できる。階段などの段差を分かりやすくするには、縁だけ違う色にする方法もある。

田澤　浩氏

工藤　勉氏

小玉　介護へ話を展開したい。高齢社会を突き進んでいる今、元気で暮らせる状態になっても悪化させないという二つの考え方がある。県内の六十五歳以上の人口は約三十一万人で、そのうち約五万六千人が介護保険の要介護認定を受けている。平成十三年の全国調査によると、要介護度が高い人ほど脳卒中が原因で介護認定を受けている割合が高い。一方、要介護度が低い人は体の不調や障害が現れる廃用症候群の負った経験があると、また転ぶのではないかという恐怖感から外出しなくなる例が見られる。する人が出てくる。

### 「廃用症候群」減らせ　工藤氏

### 状況に応じ住宅改修　松橋氏

工藤　日本人の平均寿命が延びた中で、健康寿命が重視されるようになってきた。日本人の健康寿命の長さは世界トップだが不健康な期間の短さは世界で二番目というデータがあり、その期間をできるだけ短縮しようと考えられるようになっている。

小玉　健康寿命を延ばすには介護の問題もでてくる。介護予防の現状を説明してほしい。

工藤　介護予防には介護予防に努めることが重要視されるようになってきている。

松橋　雅子氏

小玉　弘之氏

小玉　介護認定を受けている割合が高い。廃用症候群の防止に力を入れることが重要だ。

宮腰　転倒してけがをすると筋力や骨が衰え、廃用症候群につながる。また、転倒が原因で外出を控えたり精神的な落ち込みがあると、診察では大きなことがなくてもQOL（生活の質）が著しく低下することがある。気持ちの持ちようも大事だ。

小玉　介護保険を活用した住宅改修について。要介護度によって、支給金額に違いはあるか。

松橋　介護保険で住宅改修に使えるのは、要介護度にかかわらず二十万円が上限。その一割は自己負担になる。なるべく要介護度が低いうちに適切に改修すれば、自分の残存能力を生かした暮らしが長く営める。若い人が住宅を建てるときは十分な「下地」を準備することによって、軽度の改修で長期間、その住まいで生活できる。

小玉　お金をかけず、自宅をバリアフリーにできないか。

松橋　簡単にできるのは家の中の荷物を整理し、移動するルートに置かないこと。つえや歩行器など福祉用具の利用も有効だ。改修が必要な場合も段差の解消やミニスロープの設置などは、すぐにできる。その上で必要が出てきたら大掛かりな改修工事を行い、段階的にバリアフリーを進めてはどうだろうか。大切なのは個々の身体状況に合わせ、暮らしやすい環境にすることだ。