整形外科編

健康医療ナビ　なるほど！知っ得

体を支える骨・筋肉のしくみを学ぼう

年齢とともに骨量や筋力不足が原因で転倒を招き、骨折につながり寝たきりになることも。骨や筋肉のしくみを学び、痛みとどのように付き合っていけばいいのか筑波学園病院の坂根正孝先生に話を聞きました。

今回お話を伺ったのは
筑波学園病院
リハビリテーション科部長
坂根 正孝 先生

女性に多い「骨粗しょう症」

骨をはじめ、関節、筋肉からなる「運動器」が連携することで、私たちは座る、立つ、歩く、起き上がるなど、自由に動き回ることができます。

成人の場合、約200個の骨がきちんと配列され骨格を形成しています。骨には、私たちの体を支える働きがあります。姿勢を支える根幹であり、動作の支点です。丈夫な骨格のおかげで、脳や臓器を保護することができます。カルシウムやリンなど、体に大切な電解質を骨の中に蓄え、必要に応じて血液中に送り出す貯蔵としての働きもあります。

骨は硬くて丈夫でも、加齢とともにだんだん弱くなります。特に女性の場合、閉経後に「骨粗しょう症」になりやすいと言われています。骨がもろくスカスカになっている状態です。

骨自体に痛みはなく、初期の段階でほとんど自覚症状はありません。

骨粗しょう症になって骨がもろくなると、背骨が圧迫されて潰れてしまいます。それを「椎体骨折」といい、慢性的な背中の痛みや腰痛の原因につながります。圧迫が強くなると、腰が曲がる、身長がだんだん縮んでくるだけでなく、腹部が圧迫され、食事の量が減ってくるので、食事は少量、頻回にするなど工夫が必要です。

筋肉を維持することが大切

体の動きがスムーズに行われるためには、筋肉と骨がしっかりつながっていなければなりません。加齢により筋力が減少すると、動きにくくなり、関節に負担がかかるため、体に痛みを生じます。骨にとっても、筋肉の維持が大切なのです。

高齢者は平衡感覚機能が鈍くなるので、つまずいた時など、踏ん張れずに転倒してしまうことがあります。中には、ちょっとした転倒で骨折してしまう人もいますが、十分な筋力があれば支えることができます。何歳になっても筋肉は増やせます。高齢になっても心がけ次第では筋力の回復が望めるのです。

また、普段から姿勢が悪い人は、腹部が圧迫され、心肺機能や消化機能が低下し、息苦しさや逆流性食道炎の症状が出るなど、さまざまな不調が現れます。日常生活において、正しい姿勢を保つ習慣を付けるよう意識することは良いことです。

痛みに寄り添い、理解する

体が思うように動かないと、運動器の機能だけでなく心肺機能の低下も招き、日常生活に悪影響を及ぼします。歩く、立つ、食べるという基本的な動作の衰えた機能を回復させ、支援することが整形であり、リハビリのあり方です。

「昔はできたのに」と、加齢変化のギャップに対応できずに嘆く人が多いようですが、今ある機能を維持し、生かすことの方に発想を転換できれば気持ちはポジティブになります。また、生活しやすいように住まいの環境を整えることもいいかもしれません。手すりを付けたり、段差を解消するなど、安全に健康に暮らすことを考える方が精神的に楽ではないでしょうか。

肩こりや腰痛は比較的ありふれた症状なので、ある程度起きるものと理解した方が、治療や保存療法、リハビリなどを行う際に、いろいろな意味で役に立ちます。「誰でも年を取る」という事実を受け止め、まずは今の状態を維持・向上を図ることを心掛けましょう。

運動器に関する悩みについてお気軽にご相談ください

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧　高脂血症　高血糖　頭痛や眩暈の症状がある方　物忘れが気になる方
基本脳ドックコース　検査時間／約40分　25,000円（税別）
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日（予約制）実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方　手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース　検査時間／約40分　25,000円（税別）
■オプション検査（脳ドックに追加）
認知症検査、頸椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本
地域の「かかりつけ医」として、予防・診断または疾病後のリハビリ（入院／外来）を行っております。
医療法人財団 県南病院　脳神経外科／整形外科／内科／胃腸科／リハビリテーション科
茨城県土浦市中1087　TEL：029（841）1148

一般財団法人筑波麓仁会
筑波学園病院
24時間対応で安心の二次救急指定病院
内科（消化器・呼吸器・腎臓・循環器・リウマチ）
外科（消化器・肛門・乳腺内分泌）
小児科／眼科／整形外科／形成外科／泌尿器科
歯科口腔外科／産科／婦人科（不妊治療）
耳鼻咽喉科／皮膚科／ペインクリニック　等
予約センター　☎029-836-6688　平日9:00～16:00　土曜9:00～12:00
【当日診療希望の場合】平日8:00～15:00　土曜8:00～11:00
つくば市上横場2573-1　TEL：029-836-1355（代）　TXつくば駅よりつくバス15分→谷田部車庫下車

患者さまの立場にたった医療を心掛けております
整形外科　外科　内科
リハビリテーション科　婦人科（更年期症候群のみの診療）
医療法人 桜雄会
塚田整形外科
診療時間／午前9:00～12:30 午後3:00～6:30
休診日／日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
☎029（824）1111（代）土浦市桜町3-9-20
お困りの方はご相談ください
関節の痛み　リウマチ
腱鞘炎　骨粗鬆症
坐骨神経痛
首の痛み
腰の痛み
肩のこり・しびれなど

病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
内科　循環器内科　整形外科（木曜日午後中のみ）

診療時間／曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
9時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、16時30分までの診療。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診療。
院内にCT設置
CTを院内に設置することで、検査時間を大幅に短縮。立体画像（3D）による全身の診断が可能です。
一般健診　7,000円
循環器健診　33,000円
24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT（肺野、骨盤を含む）など
肺がん健診　22,000円
胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査など
そのほか各種オプションあります
（保険適用分は税込での表示となっております）
訪問診療・往診・健康診断 お気軽にご相談ください
医療法人社団 みなみつくば会　サンシャイン・クリニック　☎029-839-3333　つくば市谷田部6107-14