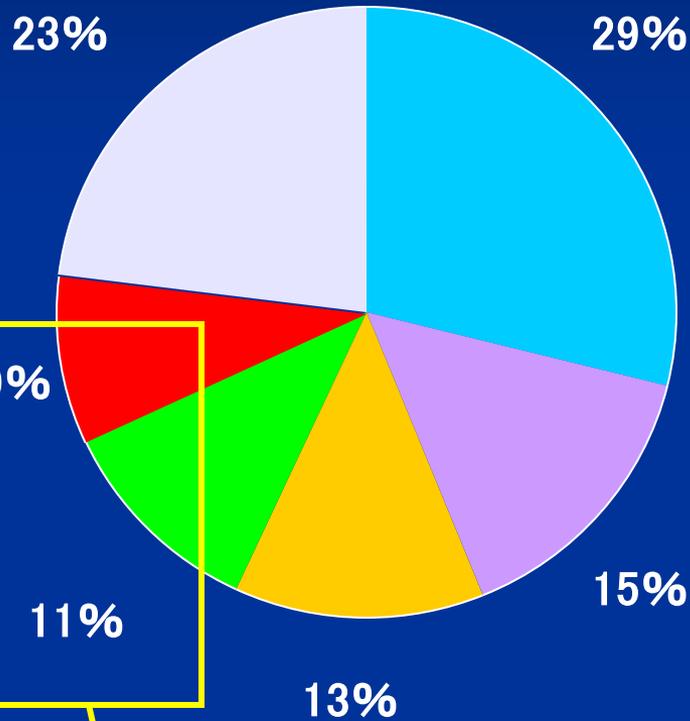


骨粗鬆症やロコモを知って
寝たきりを防ごう！！

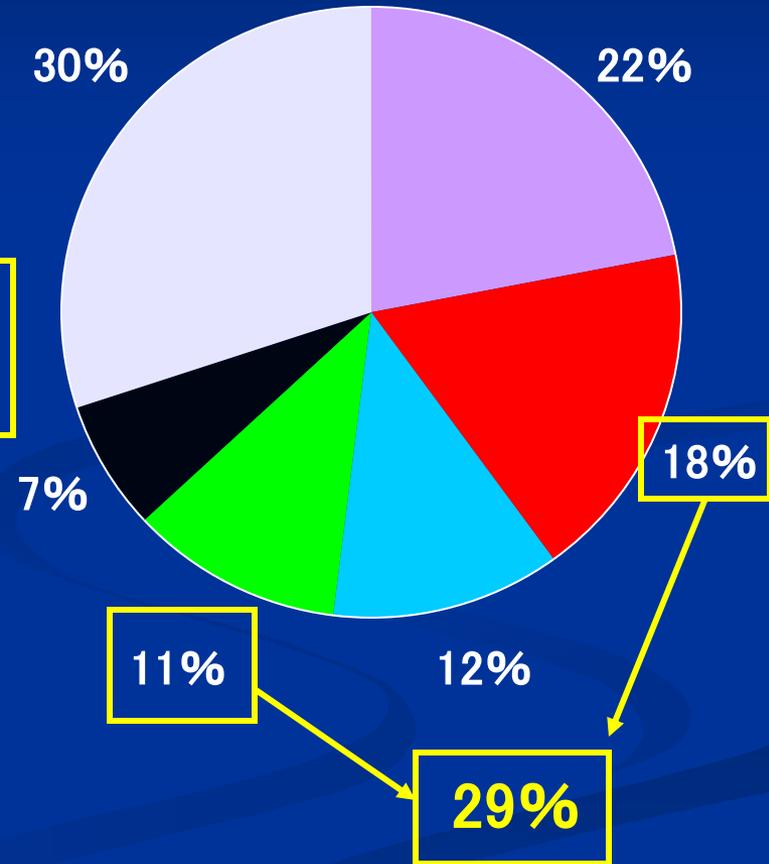
峯崎整形外科 峯崎孝俊

要介護・要支援になる理由

要介護



要支援



健康寿命

心身ともに自立した活動的状態での生存できる期間

平均寿命 - 要介護状態の期間 = 自立した生活期間
(健康寿命)

平均 80.9 - 6.4 = 74.5 (年)

男性 78.6 - 6.3 = 72.3

女性 85.6 - 7.9 = 77.7

これからは健康寿命を延ばすことが大切！！

骨粗鬆症・・・骨がもろくなる

定義：骨折リスクを増やすような骨強度上の問題をすでに持っている人に起こる骨格の疾患

骨強度 = 骨密度 + 骨質（しなやかさ）

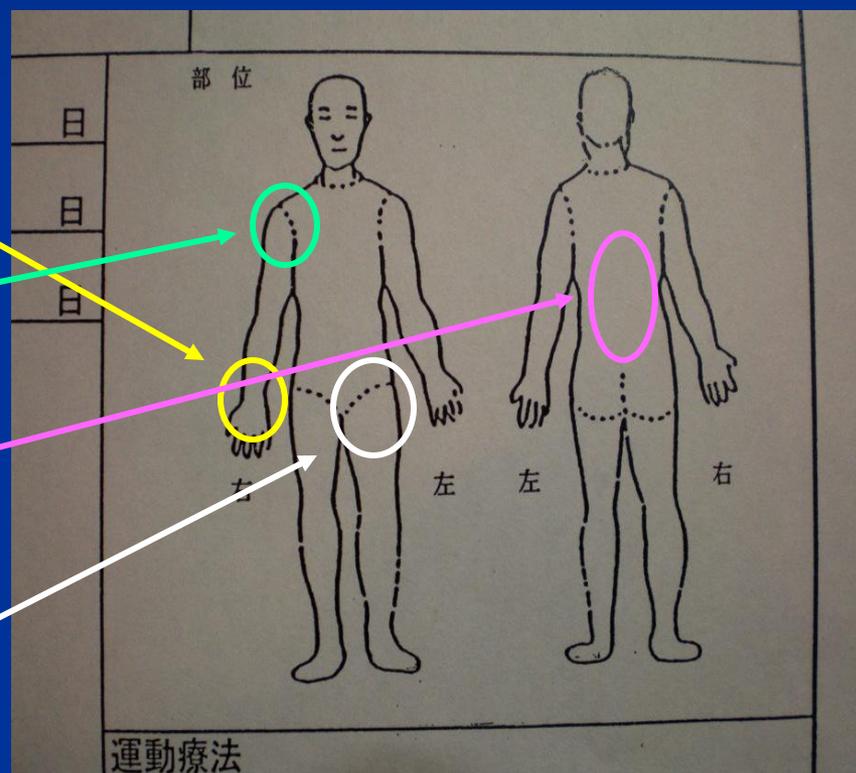
骨粗鬆症になると何が悪い？

⇒ 腰痛をおこす原因になる

⇒ 骨折しやすくなる

骨粗鬆症になると起こしやすい骨折

- 手関節骨折
- 上腕骨近位骨折
- 脊椎圧迫骨折
- 大腿骨頸部骨折



原発性骨粗鬆症の診断基準

I 脆弱性骨折あり

II 脆弱性骨折なしの場合

骨密度 YAM 70%未満

脊椎X線での骨粗鬆化

YAM : Young Adult Mean (若年成人平均値)

骨密度の測定方法

方法	部位	長所	短所
DEXA	全身骨	どこの部位でも測定可能 精度が高い	高価 設置場所が限られる
DEXA	橈骨	簡単、すぐに結果が出る 精度が高い	測定部位が限られる
MD (両手)	両手 (中手骨)	特殊な装置が不要 (X線が撮れる医療機関ならどこでも可能)	結果が遅い 精度がやや落ちる 測定部位が限られる
超音波	踵骨	X線の被爆なし どこにでも設置できる (医療機関以外でも可能)	精度が低い

その他CTでも計測可能

骨粗鬆症の治療

- 日常生活・・・食事、運動、日光浴
- 内服（BF, Vit D, Vit K, Ca）
- 注射（週1回、毎日）

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

- 2007年に日本整形外科学会（理事長中村耕三東大教授）が提唱した概念
- Locomotiveとは『運動の』、『機関車』という意味
- 通称ロコモ（locomotive organs、運動器の略） メタボ
- 運動器：骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉、末梢神経
- 運動器の障害により移動能力の低下をきたして、要介護になるリスクの高い状態

ロコモ

- 『メタボ』や『認知症』と並び“健康寿命の短縮”、“ねたきりや要介護状態”の3大要因のひとつ
- 加齢や運動不足によるバランス能力や移動能力の低下
↓
立って歩く、衣服の着脱、トイレなど最低限のADLが出来なくなる
↓
健康寿命の短縮、閉じこもりや寝たきりなどの要介護状態

ロコモの原因

運動器の障害の原因には

『運動器自体の疾患』と『加齢による運動器機能不全』

運動器自体の疾患

加齢に伴う運動器疾患（変形性関節症、骨粗鬆症と関連疾患、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなど）

加齢による運動器機能不全

加齢による身体機能低下（筋力低下、持久力低下、反応時間の延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力低下など）

患者統計（吉村典子、2009年）

変形性関節症＋骨粗鬆症は推計患者数4700万人
（男性2100万人、女性2600万人）

変形性膝関節症	2530万人
変形性腰椎症	3790万人
骨粗鬆症	1070万人



ロコモは国民病です！！！！

ロコモーションチェック (ロコチェック)

- 1: 片足立ちで靴下がはけない
- 2: 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 3: 階段を上るのに、手すりが必要である
- 4: 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5: 15分くらい続けて歩けない
- 6: 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 7: 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



ひとつでもあてはまれば『ロコモ』の心配あり
Let's ロコトレ！！

ロコモーショントレーニング (ロコトレ①)

開眼片脚立ち

別名ダイナミック・フラミンゴ療法

昭和大学阪本桂造教授提唱

左右1分間ずつ、1日3回

約53分間の歩行に相当する

何かつかまるもののある場所で

片足で立つ

何かにつかまってい



ロコトレ②

スクワット 5-6回ずつ 1日3回

足は肩幅位に開いて、30度外を向ける
椅子に腰掛けるようにお尻をおろす
膝がつま先より前へでないようにする
膝は曲げても90度まで
椅子やソファの前で
無理なら机に手をついてもいい



寝たきりを防ぐには・・・

骨粗鬆症対策

骨密度を増やして骨折を予防する
(特に大腿骨頸部骨折)

ロコモ対策

筋力増強 (特に下肢)

Let's ロコトレ!!!