

DREAMING

Heart of the Dreaming 私たちは「心温かい信頼の医療」を目指しています。

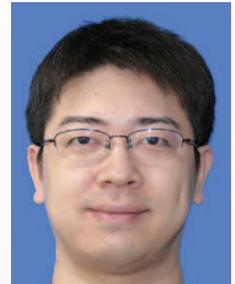
知っておきたい
病気のはなし

身近にひそむ病気の話や
覚えて役立つ医療の
情報をお届けします。

「ロコモティブシンドローム」を知ろう

～健康寿命を延ばすために～

整形外科医長 ^{み やけ こう た} 三宅 公太



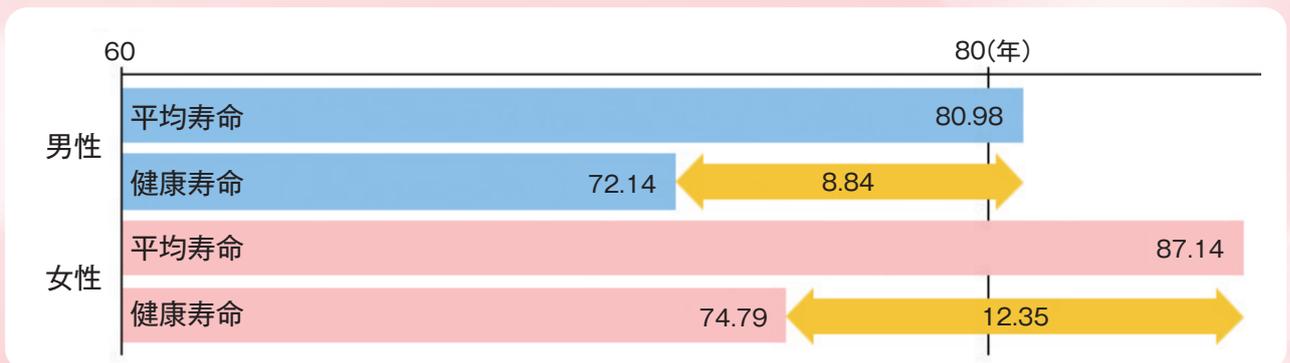
1 「寝たきりなんて自分にはまだ関係ない」と 思っていますか？

若年層の方にとって筋力不足がQOL（Quality Of Life：生活の質）に影響を与えるということはほとんどありません。ところが加齢に伴う筋力の衰えによって日常生活に支障が出る場合があります。加齢に伴う筋肉の萎縮をサルコペニアといいます。

2018年厚生労働省発表のデータでは、日本人の健康寿命（健康で日常生活を送れる期間）は男性72歳、女性74歳でした。（図1）

言い換えると70歳くらいまでは健康に動けるといいますから、「じゃあ、寝たきりはその先の問題じゃないの？」と思う方も多いことでしょう。ですが、実は筋力の衰えは40歳代から、特に下肢の筋力は早くから衰えが始まります。筋力が衰えると骨や軟骨の変性が進みやすくなり、50歳代になって運動器（骨・関節）の痛みや神経の障害が急増してきます。痛みでさらに動けなくなるとどんどん運動機能が失われ、その後、転倒や骨折をきっかけにして寝たきりになってしまいます。実際に要支援・要介

【図1】



厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（平成30年3月）

護となる原因のトップは運動器の障害です。

(図2) 運動不足が原因となる邦人死亡者数は年間約5万人とされ、危険因子としては喫煙・高血圧に次ぐ第3位です。(図3)

平均寿命と健康寿命との間には、男性で約9年、女性では約12年の差があります。(図1) つまり健康上の問題で日常の生活が制限される期間が約10年間もあるということです。

従来は医者も患者も痛みが出た後に治療をすることが普通でしたが、同じ考え方では健康寿命を伸ばせず、寝たきりの期間を減らすことは

出来ません。そこで治療の対象を痛みや障害が出現する前、つまり筋肉が衰え始める頃に移すべきと考えられるようになってきました。「まだまだ余裕で動けるよ」と思っている、人は40歳前後で寝たきりへのスタートラインに立つことになるのです。

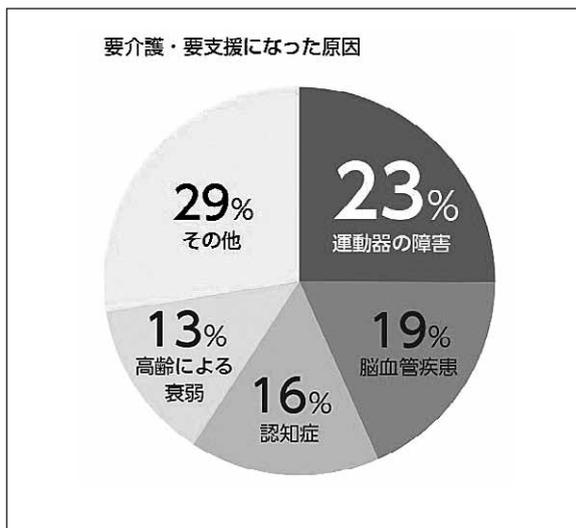
2

ロコモティブシンドロームって聞いたことありますか？

「Locomotive (ロコモティブ)」は「運動の」「機関車」という意味です。2007年日本整形外科学会は「ロコモティブシンドローム」という言葉を提唱し、「年齢ともに骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで、寝たきりや要介護になる危険性がある状態」と定義しました。

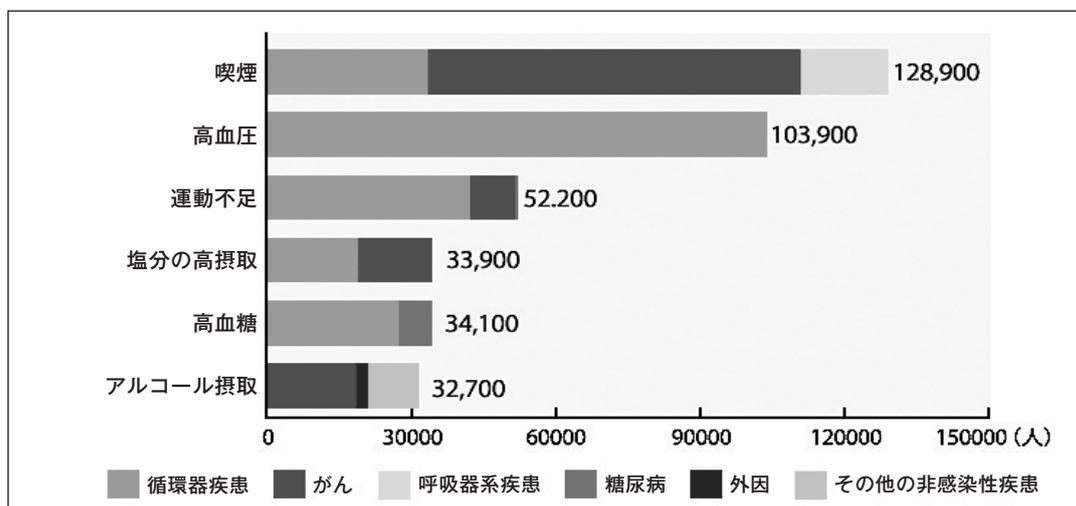
2000年から厚生労働省は寝たきり期間を減らして医療費を軽減する目的で「健康日本21」という取り組みを始めていて、2013年からの「第2次健康日本21」ではこの「ロコモティブシンドローム」の認知度を10年間で80%にまで上げようと計画しています。スタート時点では15%程度でしたが、6年間で45~50%程度まで上昇しました。悪い数字ではないと思いますが、ここ数年は横ばいが続いています。男女ともに年

【図2】



2017年 厚生労働省「国民生活基礎調査」より

【図3】



「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(平成24年7月)

:厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会

代が上がるほど認知度は高まる傾向があるのですが、スタートラインが近づいている若い世代、一番知っていて欲しい世代の認知度が足りていないのが現状です。

ちなみに2000年からの「(第1次)健康日本21」で有名になった言葉が「メタボ(リックシンドローム)」です。是非「ロコモ」も同じように広まって欲しいもので、僕の話が一助になれば幸いです。

3

ロコモティブシンドロームを予防するには？

全身の筋肉は大小約400個あります。

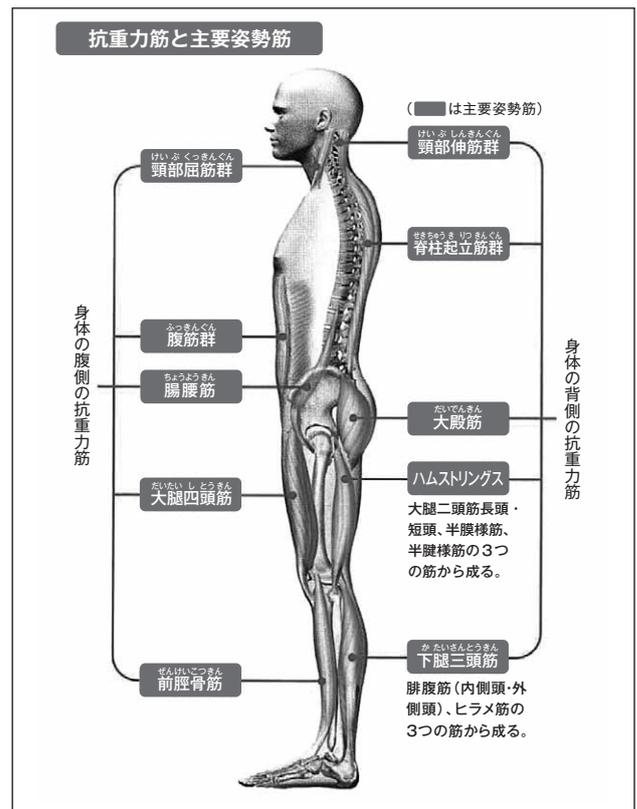
そのうちQOLに大きく影響する筋肉は立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常の動作の基盤となる筋肉です。これらの筋肉は重力に対して姿勢を維持する働きをすることから『抗重力筋』もしくは『姿勢維持筋』と呼ばれます。具体的には「膝を伸ばす働きをするふともも前面の筋肉(大腿四頭筋)」「脚を後方に振る働きをするお尻の筋肉(大臀筋)」「上体を支える働きをする体幹の筋肉(腹筋群と背筋群)」などが挙げられます。(図4)

これらの筋肉を使いながら活動的な生活を送ることがサルコペニアの防止に繋がります。

厚生労働省の推奨は「毎日3 METSの運動を60分」です。METSとは運動強度のことを指します。数字が大きいほど激しい運動ということになりますが、3 METSとは普通に歩いたり、家事動作レベルの運動になります。(図5)

より高い効果を得るためには負荷をかけて標的の筋肉を鍛えるレジスタンス運動(俗に言う筋トレ)を行うことが勧められます。筋トレによって筋肉の萎縮を約1/3程度に抑えることができるといわれています。筋肉は何歳になって

【図4】



竹井仁：姿勢の教科書(夏目社,2015)

【図5】

週に合計23エクササイズ以上が目標				
運動	強度	生活活動		
軽い筋力トレーニング	自転車 エルゴメーター 50ワット	3 メッツ	普通歩行 (買物など)	掃除、家財 道具の片付け
やや速歩	水中運動	4 メッツ	やや速歩	モップ、掃除機
バドミントン	ゴルフ(クラブを 自分で運ぶ)	5 メッツ	庭の草むしり	耕作、農作業
かなり速歩	自転車 エルゴメーター 100ワット		かなり速歩	芝刈り (電動芝刈り機)

厚生労働省：健康づくりのための運動指針2006

からでも強く大きく発達させることができるので、高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで効果が得られるといわれています。ただし、筋組織が若年者に比べると傷つきやすく、すでに傷んでいる骨や軟骨などもあるため、個人に合った強度でトレーニングを行うことが大切です。

こうした運動は筋量を増やすだけでなく、同時に関節可動域や骨密度の改善ないし維持に繋がり骨折・転倒リスクを軽減してくれます。

4 自分は「ロコモ」？

「心配だなあ」という方はまずは自分の能力を把握してみましょう。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」という3つのテスト（図6）で評価します。

i) 立ち上がりテスト

40cmの高さから両脚で立ち上がって3秒間立位を保持します。出来なければロコモが進行しています。出来た人は片脚で同様に立ち上がってみます。（それもできた人はより深い位置から片脚で立ち上がれるか評価します。）片足で出来なかった人は深い位置から両脚で立ち上がれるか評価します。

ii) 2ステップテスト

できるだけ大股で2ステップしてください。この時の移動距離〔m〕を身長〔m〕で割ります。

この値が1.3以上であれば正常、1.1未満であればロコモが進行しています。

iii) ロコモ25

25の質問の結果からロコモの進行度を評価し

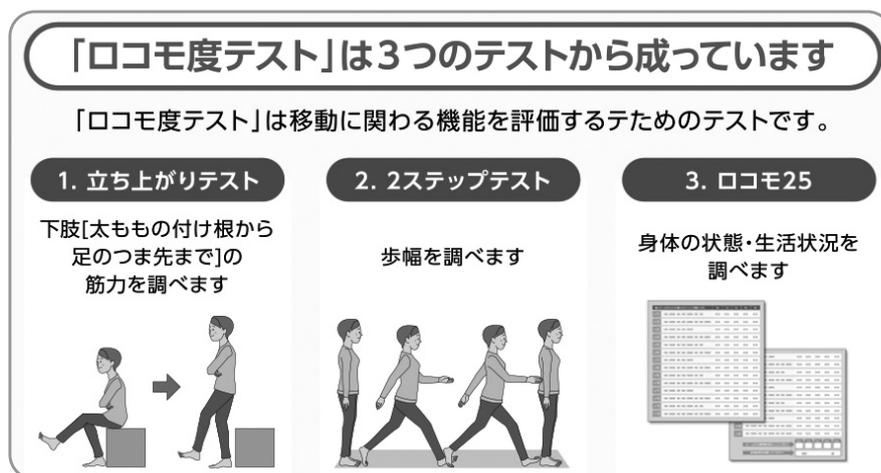
ます。内容を全て紙面で説明することは非常に難しいので、日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモonline」（<https://locomo-joa.jp/>）を覗いてみてください。詳しいテスト方法（トレーニング方法も）が動画で説明されているので解り易いと思います。

5 「ロコモ」覚えていただけましたか？

最後にもう一度言います。

「ロコモティブシンドローム」とは「年齢とともに骨や関節、筋肉などの働きが衰えることで、動けなくなる危険性が高い状態」のことです。スタートラインは40歳代にやってきますが、筋肉を鍛えること、日常の運動を増やすことで寝たきりになるリスクを軽減することができます。衰えた状態から回復させるのは大変ですから、自由に動けるうちから動かしておくことが非常に大切です。勿論、過度な運動で負担をかけすぎるのは怪我や故障の原因になりますので、お近くの整形外科医や理学療法士（リハビリの先生）と相談しながら、自分なりの適度な運動習慣を探してみてください。

【図6】



出典:日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」より

新任医師紹介



氏名 ^{みやけ こうた} 三宅 公太
 出身地 神奈川県横浜市
 趣味 野球

三宅公太です。
 総画数17と見た目スカスカですが、名前を書くことが多いこの職業では地味に役立ってくれます。

大学に入って以降はずっと東北地方を回っていきまして、今年度から山形で単身赴任となりました。米沢・大曲で働いたこともあり雪の心配はしていませんが、子供たちに会いに行きづらくなるのであまり降らないで欲しい、と思うこの頃です。

整形外科として9年目、脊椎外科医として5年目になります。趣味の野球をやっても「思うように体が動かなくなってきた」と実感する程度には齢を重ねてきました。今までの経験も活かしつつ、新天地で新しいことをどんどん吸収して、皆様に上手く還元していきたいと思います。

名前の見た目とは違い、実のある診療になるよう努めていきます。



氏名 ^{きんじょう えいけつ} 金城 英傑
 出身地 大阪府
 趣味 映画鑑賞

脊椎外科の勉強をするために5月に入職しました。今まで大阪で研修をしてきましたが、昨年1年間は新潟にいました。

映画を見るのが好きですが、漫画も読みます。最近「夏子の酒」を読み、熱い気持ちにさせられました。大学の頃は「あしたのジョー」にはまり、何回も読みました。料理も最近始めました。

患者さんの話をよく聞いてあげられる様な医療を目指しています。よろしくお願いたします。



氏名 ^{あいざわ たかし} 相澤 卓
 出身地 宮城県
 趣味 旅行 スポーツ観戦

4月より外科にきました相澤 卓と申します。昨年度までは東北大学大学院で大腸がんの研究を行いながら、東北大学病院などで臨床に携わっておりました。市中病院での本格的な臨床業務は4年ぶりになります。山形での生活は初めてで、まだ慣れないこともありますが、山形の医療に貢献できるよう精一杯頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

フレッシュ・ボイス

FRESH VOICE

病院にやってきたフレッシュさんのフレッシュな声を伝えるコーナーです。



看護師
 くらたみく
 倉田美紅

今年の4月から一般急性期混合病棟に勤務し、8カ月が経とうとしています。初めは先輩看護師と共に行動し看護実践を見学する中で、毎日多くの検査や治療がスムーズに行われていることに驚き、同時に看護師の仕事量や責任の重さに不安を抱いたことを覚えています。

現在は、院内研修や病棟での勉強会で学び、血糖測定や静脈内注射、排泄介助などの看護技術が実践できるようになり、少しずつ看護師として前に進んでいると実感しています。注射をする際に1回でできないことがありましたが、患者さんに「大丈夫だよ、もう一回やってみる？」という言葉をかけていただいた場面がありました。私は病気でつらい思いをしている患者さんからの優しい言葉がけで、元気や勇気をもらい、看護師としての“私の力”になっています。

まだまだ分からないことも多くありますが、患者さんとの関わりやコミュニケーションなどから、看護を実践することを学び、どんな時でも前を向き、患者さんの気持ちに寄り添い、信頼される看護師になれるようにこれからも頑張りたいです。



おじゃまします！

～医療安全推進室～

当院では、患者さんが安心して安全で質の高い医療を受けられる環境を整えることを目的に医療安全推進室を設置しています。

医療安全推進室は、医師、薬剤師、看護師、理学療法士、事務職員が配置され、医療安全の活動をしています。主な業務は、医療事故に至らない、ヒヤットした事例を全ての職員から集めて、各部署と共に改善策を検討し、事故防止に努めることです。また、定期的に院内を巡回し、情報収集と実態調査を行い、業務改善に努めています。さらに、医療安全に関する研修会を全職員対象に年2回以上開催するなどして、職員の安全に対する意識の向上を図っています。

医療は多職種のメンバーで構成される医療チームによって提供されていますが、患者さん、家族も医療チームの一員との考えから、患者参加型の医療提供に力を入れております。

特に、「患者間違いを防ぐ」、「転倒を防ぐ」、「薬の間違いを防ぐ」ことを重点的に取り組んでいます。そのために、診察時や注射・処置・検査の前に患者さんにお名前をフルネームで名乗っていただき、患者さんと一緒に確認をすることを徹底しています。転倒防止に関しては、思いがけない転倒を防止するために、全ての入院患者さんにスリッパではなくシューズを履くことをお願いしております。また、受診の際はお薬手帳を持参していただき、他院処方との重複処方を防ぐなどに活用しています。

当院の職員は、何でも話し合い、様々なことに共に取り組むことができる、チーム力の高さが自慢です。これは、医療安全においてとても重要なことだと感じています。職員の良好なコミュニケーション同様に患者さんとの対話を大切にしており、わかりやすい説明に心がけております。患者さんの声を大切にするため、医療安全管理者等による相談及び支援を行っています。疑問なこと、不安なことがあればどんな些細なことでも声に出して下さい。

皆様のご協力をいただき、安心、安全な医療環境提供のため努力してまいります。



よくある質問! Q&A

このコーナーでは、日頃各部署に対するよくある質問を紹介しています。病院のことや医療制度などを知っていただき、病院を利用する方にとって少しでも役立つ情報を提供したいと思います。今回は、「駐車場」に関する質問にQ & A方式でご紹介します。

～駐車場について～

Q1：東北中央病院の外来で診てもらいたいのですが、駐車場はありますか？

A1. 病院にはおおよそ220台分の一般外来駐車場（無料）があります。診療日によっては大変混み合う場合もあり駐車するまでお待ちいただくこともあります。診療予約時間に余裕を持っていらしてください。

Q2：東北中央病院に入院予定です。乗用車で来院した場合停める駐車場はありますか？

A2. 原則として、入院患者さんの駐車場利用はお控えいただいております。やむを得ない事情により駐車場の利用を希望される場合には、「駐車場利用申請書」を記入の上、入院される病棟の看護師までご提出ください。

Q3：公共交通機関を利用して病院に行く場合、どのような方法がありますか？

A3. 山形駅前より、「東北中央病院・沼の辺」行きのバスを利用し、「東北中央病院前」で下車していただければ徒歩1分です。

Q4：駐車場から病院の中に入るまで喫煙スペースはありますか？

A4. 健康増進法に基づき敷地内全面禁煙となり、病院の建物内部はもちろん駐車場も禁煙となっております。

この連載では、地域医療連携でお世話になっている施設が、どんな医療を展開しておられるのか、お話を伺っています。



Q：開業のきっかけ

A： 親族および父が開業していたため、幼い頃からの医師像は、開業医として地域住民から信頼され、安心して身体について相談できる身近な存在というイメージがありました。大学病院、一般病院では、早期胃がん、食道がん、大腸がんの内視鏡治療を中心に診療を行ってきました。現在は早期発見、早期治療で治せるがん患者数が増えています、病院勤務時は進行がんとなってから紹介される患者さんも数多くいらっしゃいました。こういった患者さんを少しでも減らしたい、またできるだけ患者さんに寄り添った医療を行いたいという思いが勤務医をしながらもありました。自身が40代になり、徐々にその思いが強くなり、今回開業を決意いたしました。

Q：日々のクリニックの様子

A： 令和元年5月に開業して約6ヶ月となりました。消化器内科・内視鏡内科を標榜しておりますので、2次検診（精密検査）として、上部下部消化管内視鏡検査目的で受診される方が多いです。1日の検査件数は、スコープの洗浄時間等もありますので、上部は午前中に4,5件程度、下部も午前から午後にかけて多くて4件程度を診察の合間を縫って施行しております。その他、肝障害等の精密検査として腹部エコーの施行や、生活習慣病等の診療も行っております。

Q：クリニックの特徴・こだわり

A： 胃がんや大腸がんで亡くならないためには、とにかく早く内視鏡検査を受けることが大切です。当院では、『辛い』『痛い』『苦しい』といった内視鏡の負のイメージをなくし、胃がんや大腸がんで亡くなる方をゼロにしたいと考えています。ご希望の方には、鎮静剤を使用した苦痛に配慮した内視鏡検査も施行しております。また、検査後に休んでいただくリカバリールームも完備しております。

Q：東北中央病院に対する要望

A： 開業後は、放射線科でのCT、MRI撮影で大変お世話になっております。大変丁寧に、迅速にご対応いただき、非常に助かっております。また大腸ESD治療に関して、貴院の治療は県内随一、東北でもトップランクと存じております。これからも、大腸病変をはじめ、様々な患者さんを紹介させていただくと思っておりますので、何卒よろしくお願いたします。

プロフィール かわごえ けい
☆院長 川越 圭 先生

【内科、消化器内科、内視鏡内科】

☆いつ開業 令和元年5月7日

☆スタッフ 川越院長、
看護師2名、事務2名

☆診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・ 祝祭日
8:30~12:00	○	○	○	×	○	○	×
14:00~17:30	○	○	○	×	○	○(特)	×

※土曜日午後は受付時間16:00まで

〒990-0023
山形市松波2丁目2番9号
Tel.023-626-5120



Photo Sketch

東北中央病院/歳時アルバム

ミニ花笠作り

8月2日、外来エントランスホールと病棟談話室でミニ花笠作りが行われました。ミニ笠にマスキングテープと紙花で思い思いの飾りつけをして、自分だけのオリジナルミニ花笠を作成し、ひと足早い花笠まつりを楽しみました。



ちぎり絵展

9月9日から13日の5日間、外来エントランスホールでちぎり絵サークル「さつき会」の作品展示が行われました。来院された方々はちぎり絵とは思えない繊細な作品に足を止めて見入っていました。

数字でみる東北中央病院

このコーナーでは、「数字」を通して東北中央病院を紹介しています。

320

この数字は当院で稼働しているCT装置の検出器の列数を表しています。日本のCT装置の保有台数はとても多くポピュラーな検査の一つです。CT装置の性能は一般的に検出器の列数で表現され、数が多いほど広い範囲を細かく早く撮影することができます。当院では2015年から320列CTが稼働しており、院内の患者様のみならず、地域の開業医様からのご紹介や、人間ドックを受診される方の肺がん検診CTも撮影しています。

従来、骨折や椎体間固定術によって金属が埋め込まれている部分を撮影すると、金属によってアーチファクトと呼ばれる画像のボケが生じてしまい、そのボケを補正するのに大変時間がかかっていました。しかし、今年4月にバージョンアップが施され、金属が身体に埋め込まれている方でも素早くボケの少ない画像を提供することができるようになり、よりスムーズに検査を進めることができるようになっています。

画像検査について気になることがございましたら、お気軽に放射線科内スタッフにお尋ねください。

編集後記

令和2回目の広報誌を発行することができました。暑かった夏が過ぎ、実りの秋が終わりまた、山形の長い冬が始まります。冬は星が綺麗に見える季節でもあります。12月は年間三大流星群の一つ「ふたご座流星群」を見ることができます。今年の流れ星出現予想は1時間に20個程度なのですが、願い事をしてみてはいかがでしょうか。

公立学校共済組合 東北中央病院

〒990-8510 山形市和合町 3-2-5
TEL 023-623-5111 FAX 023-622-1494
<https://tohoku-ctr-hsp.com>
E-mail: jimu@tohoku-ctr-hsp.com

■発行責任者/田中靖久 ■編集/広報委員会

東北中央病院
ホームページへ
GO!

ご利用の携帯端末によっては、アクセスできない場合があります。

