



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

4. 『ロコモティブ症候群』

ロコモを引き起こす運動器の病気

今回はロコモを引き起こす運動器の病気について説明していきます。

なるのは「変形性膝関節症」という病気で、加齢によって関節がすり減り、変形し、痛みのために立ったり歩いたりすることが困難になります。この病気の患者さんは非常に多く、日本では70歳以上の男性で5割、女性では実に7割以上の方に膝の変形が起こっていると報告されています。変形や症状が軽いうちは、痛みを和らげる飲み薬や関節注射が効果的です。また、運動による筋力訓練も薬と同じ位の効果があることが証明されています。

明されています。変形や症状が強く歩くのが困難な場合は、O脚を矯正したり、膝を人工の関節に取り換えたりする手術が行われ、高い効果があげられています。

迫されてくると、腰だけでなく脚まで神経痛で痛くなり、歩くのが困難になります。症状が軽い場合は痛みにも効く薬で症状を和らげることができ、特に最近では神経痛によく効く薬が発売されています。

した。読者の皆さまが元気で人生を楽しむ時間を増やせるよう、あなたの「運動器」をお大事に。

「立つ」「歩く」などの移動能力の低下、すなわちロコモを引き起こす運動器の病気は、主に膝や腰の加齢による変化が原因になります。機械も長年使うと歯車

に膝の変形が起こっている

一方、腰は人の体を支える背骨と両脚を支える骨盤との連結部分なので、背骨のなかで最も負担がかかる場所です。そのため加齢によって変形し、腰の痛みを生じやすくなります。

膝や腰の病気がある場合、運動により症状が悪化する

岩手医科大学附属病院 整形外科

田島吾郎

うに、年をとることで運動器もさまざまな変化が生じてきます。

膝は人が立ったり歩いたりするのに最も重要な関節です。膝でロコモの原因に

この状態が「変形性脊椎症」です。さらに神経が圧

合、運動により症状が悪化する



射が効果的です。また、運動による筋力訓練も薬と同じ位の効果があることが証明されています。

膝や腰の病気がある場合、運動により症状が悪化する

合、運動により症状が悪化する

合、運動により症状が悪化する