

平成22年度特集「ドクターの健康法」④

第4回：キッコーマン総合病院 整形外科部長

田中 利和 先生



1. 『ロコモティブシンドローム』って知っていますか？

皆さんは『ロコモ』という言葉を知っていますか？電車に乗るときに使うのは『パスモ』ですがロコモでは電車に乗れません。生活習慣病の元となる危険な状態のことを『メタボリックシンドローム』略して『メタボ』と言いますが、運動器（手や足、そして脊椎）の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を『ロコモティブシンドローム』略して『ロコモ』と言う新しい言葉を日本整形外科学会が提唱しました。

日本は世界にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳になっています。これに伴い運動器の障害も増加しています。入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発し、そのピークは70歳代です。このことは多くの人にとって運動器を健康に保つことが難しいことを示しています。50歳と聞いて『ドキッと』した方、『もう少しかな』と思った方、いろいろな方がいらしゃるかと思いますが、いつかはやってくる状態です。では、どのようになるのでしょうか？

病名では、^{あつぱくこっせつ} 圧迫骨折、^{だいたいこつげいぶこっせつ} 大腿骨頸部骨折、^{へんけいせいひざかんせつしやう} 変形性膝関節症、^{せきついかんきやうさくしやう} 脊椎管狭窄症など加齢に伴う変性疾患や骨の脆弱性^{ぜいじやくせい}に伴う病態です。運動器にはネットワークがあり脳から出た神経は脊椎管に守られ脊髄の中を下降します。この脊椎管が変形したり、骨折すると脳の情報が手や足に伝わりません。やっとな目的の筋肉にたどり着き動き出しても、筋肉は関節を跨いでおりこの関節が変形、骨折しているとうまく動いてくれません。これらのネットワークに障害が生じると体を動かすという行為自体が成り立たなくなります。ではどうすればいいのでしょうか？

とにかく、毎日少しずつでいいので運動をしましょう。学会では『ロコチェック』と称して7項目のチェック項目を挙げています。また、^{ひざまわり} 膝周りやバランス訓練のための『ロコトレ』を行うことを薦めています。ウェブ(<http://www.locomo-joa.jp/>) 確認してください。いつかは必ずやって来るご自分の体の変化です。明日でも、また時間のあるときに、では無くて、さあ今からはじめましょう。毎日の積み重ねが10年20年先のあなたの健康を守ってくれます。



2. 噛めば噛むほどやせて健康に

私の健康法は院長先生^{おつしや}が仰るとおり“1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬”が大切と思っています。運動はマラソンが趣味なのでやってはいるのですが、練習も毎日とはいきません。

しかし食事は一日3度あります。大事なことはバランスのよい食事はもちろんなのですが、その食べ方だと思います。一口、口に入れたら30回以上は噛むようにしています。噛めば食物は唾液とよく混ざり、消化もよくなります。また、すぐに胃に食物が入らないので満腹中枢が刺激され、思った以上に食べる量は少なくてすみます。体重も増えません。

いちいち数を数えるの？という方もいらしゃりますが、習慣が身につくと自然と出来るようになります。また食事時間が長くなります。時間が惜しいと考える方もいらっしゃいますが、仕事の効率をちょっと上げれば問題はなくなります。

あなたもいかがですか？ ご飯が甘くてとてもおいしいですよ。