

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

もしかして知らぬ間に「骨折」

皆さんは「骨と関節の日」をご存じですか？8年前に日本整形外科学会が十月八日を「骨と関節の日」と決めました。「体育の日」にも近く、骨の健康にふさわしい季節であるという点も理由の一つです。この日を記念して、背骨や手足に目を向けて、十分に鍛えらるとともに、手入れもしていただきたいと思えます。

今月は、私たちの体を支える「骨」に着目して、大事にしたいポイントや簡単にできる運動を紹介しましょう。

「骨と関節の日」

日本整形外科学会がこの日を定めた理由としては、骨と関節を中心とした体の運動器官の健康が、体の健康維持にいかんが大切であることを認識し、日常生活で注意していただきたいと考えたからです。

人が毎日健康で過ごすことができる源は、健康な臓器はもちろんのこと、全身の運動器官を作り上げている骨・関節・筋肉・靭帯・腱・脊髄・神経などがうまく働いてくれることにあります。特に、骨にはカルシウムを蓄えたり、血液を造るといふ重要な役割も果たしています。骨と関節は、ほかの臓器に比べてつい忘れがちになりますが、私たちの体を支える大切なパートナーなのです。

いつのまにか骨折

骨折というと、転倒したり、強くぶつけたりして起こることが想定されますが、そうではなく「普段通りの生活をしているのに調べてみたら骨折していた」ということがあります。このように、特別な原因がなく、普段の生活で骨折していったことを「いつのまにか骨折」と呼んでいます。最近、背中が曲がってきた・背が縮んだ気がする・腰が痛いなどの自覚症状があれば自分では気づくことができませんが、背中がまがったり、背が縮んだりしただけでは、なかなか気づくことができません。周りから指摘されることが増えてきたら、一度受診することも考えてみましょう。

骨粗鬆症とロコモ

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）という言葉はご存じでしょうか？骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態を言います。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモの原因となる主な運動器疾患は、骨粗鬆症・変形性膝関節症・脊柱管狭窄症の3つです。骨粗鬆症は骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気ですが、転倒によって骨折を起こし、寝たきりになる可能性があります。寝たきりにならないためにも骨粗鬆症を予防・治療して骨折を防止することが重要です。

骨粗しょう症対策 +10の習慣を！

今よりほんの少し意識をかえることが、骨粗鬆症やロコモの予防につながります。例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか？



いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。



近所の公園や運動施設を利用する。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

健康長寿とは自分の足で好きなところに出向き、好きなものを自分の歯で飲食し、様々な方と楽しくコミュニケーションを取りながら、いい歳を重ねていくことだと思っています。

人生100年時代に向けて予防医学・医療も、メタボ健診からロコモ健診にパラダイムシフトしています。生活習慣病、がんも大切ですが、健康長寿を目指すには骨粗しょう症、フレイルも重要になってきました。内臓、脳神経とともに、骨・関節に注目し、今から貯筋、骨活に励んでみましょう。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子