



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

平川 均 先生

桂整形外科医院・副院長



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)という言葉聞いたことがありますか? ドコモ、メタボは聞いたことがあるけれど、ロコモ? 聞きなれないという方もいらっしゃるかと思います。ロコモティブシンドロームとは、略称はロコモ、和名は運動器症候群のことです。

運動器とは、①身体の支えの部分である骨 ②曲がり、衝撃を吸収する部分である関節や脊柱の椎間板 ③身体を動かしたり制御したりする筋肉、筋肉に信号を送る神経系などが含まれます。人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

ロコモとは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉、神経に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。ロコモを引き起こす運動器の病気には、①骨粗鬆症と骨粗鬆症による背骨、手足の骨折 ②股、膝、足などの関節が変形してくる変形性関節症や、椎間板の障害、背骨の変形による変形性脊椎症 ③変形性脊椎症による頸部、腰部脊柱管狭窄症による手足の神経障害や、加齢による筋肉減少症などがあり、痛み、柔軟性の低下、姿勢変化、関節可動域の制限、筋力低下、バランス力低下などを引き起こします。ロコモは進行すると日常生活にも支障が生じ、要介護状態につながるの

です。運動器を長持ちさせる予防が大切です。

気候が良い時は散歩をしていたけれど冬は家にこもりがち。外は寒いし、滑って危ないし、散歩に出て骨折しては元も子もありません。高齢者の方の転倒に伴う骨折は冬場が多くなるので注意して下さい。けがをする場所は屋外よりも屋内が多いので、住み慣れた自宅内が要注意。冬は厚着をして、あまり身体を動かさないで動作が鈍く、屋内のちょっとした段差でつまづくなどの原因があるようです。

ロコモの予防でロコトレというのがあり、簡単にいうと、たった2つの運動です。①バランス能力をつける片脚立ち、左右1分間ずつ1日3回行う。転倒しないようにテーブルなどつかまるものがある場所で行って下さい。②下肢筋力強化のスクワット：いすに浅く腰かけ、深呼吸とともに「ゆっくり」立ち上がり、「ゆっくり」いすに腰かける。5-6回、1日3回行う。動作が不安定な場合は転倒予防にテーブルに手をつけて立ち座り動作を繰り返して下さい。

以上のような運動なら冬でも屋内でテレビを見ながらでもできます。外出も車での移動がほとんどで歩かない、三度の食事とゴロゴロしてテレビを見ている冬場の生活習慣は要注意です。体重が増えると関節や腰への負荷も増え、痛みの原因にもなります。毎日のわずかな積み重ねが、寝たきりにならないための予防策になります。

健康づくり講座

「眠れないときに聞きたくなる話」

平成27年度特定健診受診者の約4人に1人が「睡眠で休養が十分とれていない」と回答しています。この機会に睡眠についての正しい知識を学び、良質な眠りを目指しませんか。

日 時 3月10日(金) 14時~15時30分

(受付13時30分~13時55分)

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

講 演 講師 社団法人慈恵会 青い森病院

院長 平野 敬之 氏

申込期限 3月7日(火)

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線306)



健康なまち・つがる市を目指して、8つの健康目標 「すきですつがるし」を実践しよう(7)

第7回目は **き** 「きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます」

今回は、きちんと治療を継続していくためのヒントを、つがる市民診療所長の一戸久人先生にお聞きしました。

一日ごろ診察していて、感じていることはありますか？

通院してくるのに大変な患者さんが多いように思います。交通の便が悪かったり、仕事の都合で受診日に受診できなかったり、また、夏場は天候が悪い時に患者さんが集中して、その結果、待ち時間が長くなってしまうこともあります。この地域ならではの問題かもしれません。



つがる市民診療所・所長
一戸 久人 先生

きちんと治療を続けていくために何が必要ですか？

かかりつけ医に相談すること、正直に状況を話してもらうことが大切です。
例えば薬を飲めなかった場合でも、その理由を相談してほしいと思っています。
(多忙で昼や夜は飲みづらいなど)。症状と患者さんの状況(家庭環境や仕事等も含め)によって治療方針を決めていけるからです(家族が相談することもできます)。

お薬手帳の活用もいいかもしれません。お薬手帳には飲んでいる薬の名前が記載されていますので、初めて行く病院に受診したときに、重複した薬を出されずに済み、飲んでいた薬の効果がどうであったかがわかり、患者さんの負担を減らすことができます。

紹介状も大事だと思います。治療をきちんと継続するためには、医師同士の連携も必要です。転院先の病院で治療がスムーズにいくためには、大事だと思います。その日以来、その場で紹介状がほしいという患者さんがいますが、日数を頂いた方が、正確に作れて、患者さんに不便をかけないと思います。

一戸先生は、きちんと治療が継続できるよう一緒に考えていきたいので、ぜひ相談くださいとのことでした。

次回最終回は **で** (て)「適正体重を知り、食べすぎ・飲みすぎに気をつけます」をご紹介します。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)

2月26日(日)は「つがる市長選挙」の投票日です！

告 示 日：平成29年 2月19日 (日)
投票日時：平成29年 2月26日 (日) 7時～18時
名簿縦覧：平成29年 2月19日 (日) 8時30分～17時
住所要件：平成28年11月18日以前に転入の届出をされた方
年齢要件：平成11年 2月27日以前の出生者



【期日前投票】

投票日当日、外出する予定等のある方は、下記の期日前投票所において期日前投票を済ませ、棄権しないようにしましょう。

期 間 2月20日(月)～2月25日(土)
時 間 右記参照
場 所 右記のどの場所でも投票できます。

市 役 所	8時30分～20時
イオンモールつがる柏	10時～20時
森田公民館 稲垣公民館 車力出張所	8時30分～17時 ただし、土日を除く

【不在者投票】

既に出稼ぎ等で投票区の区域外に出ている方、県が指定している病院等に入院中の方は不在者投票をご利用ください。

期 間 2月20日(月)～2月25日(土) ※投票用紙の請求は告示前でもできます。

【問い合わせ先】選挙管理委員会 電話42-2540