

# 大阪船員保険病院だより

第43号 平成21年 9月

大阪船員保険病院

〒552-0021

大阪市港区築港1-8-30

TEL06-6572-5721

## 整形外科紹介

整形外科部長 大野 一幸

### ロコモと運動器不安定症について

生活習慣病（高血圧症、高脂血症など）対策の広がりにより、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。生活習慣病は心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクがあり、生命の危険性や要介護状態になる危険性も高くなります。一方この要介護状態の原因疾患として2001年の調査では脳血管疾患が26%ですが、生活習慣病ではない転倒・骨折、関節疾患は23%にも上っているにもかかわらず、これまであまり重要視されてきませんでした。特に**転倒による大腿骨近位部骨折の1年後の生存率は81～89%と報告されています**。そこで多くの人にとって**運動器（手足や関節、脊椎など）を健康に保ち、自分の足で歩いたり、手で食事や洗顔ができたりする生活機能の低下の予防し、寝たきり（要介護状態）にならずに生活していくこと、すなわち健康寿命を延ばすことが目標として掲げられました。**

### ロコチェックで思いあたることはありますか？



片脚立ちで靴下がはけない

\*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。



家のなかでつまずいたり滑ったりする

階段を上るのに手すりが必要である



5つの  
ロコチェック



横断歩道を青信号で渡りきれない



15分くらい続けて歩けない

これは従来の運動器機能障害対策の単なる延長線上では解決がつかない時代を迎えたことを意味し、日本整形外科学会で、運動器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表す新しい言葉として「**ロコモティブシンドローム**（以下「**ロコモ**」）（locomotive syndrome）」が提唱されました。Locomotive（ロコモティブ）は「運動の」の意味で、機関車という意味もあり、能動的な意味合いを持つ言葉です。運動器障害は徐々に進行することから、**自分で気付くことが重要**です。

一方**運動器不安定症**は、**高齢化により、バランス能力や移動・歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態**を指し、医学的な定義では**65歳以上であること、運動機能低下をきたす疾患（またはその既往）が存在すること、日常生活自立度判定がランクDまたはA（D：生活自立 独力で外出できる、A：準寝たきり 介助なしには外出できない）であること、運動機能評価テストの項目を満たすこと（開眼片脚起立15秒未満、3m Timed up and go test 11秒以上）が条件**となります。運動器不安定症は、例えば「歩行時にふらついて転倒しやすい、関節に痛みがあって思わずよろける、骨に脆弱性があるって軽微な外傷で骨折してしまう」などの病態を疾患としてとらえ、それに対する運動療法などの治療を行うことによって、重篤な運動器障害を防ぐことを目的に、この病態を認識するために命名された疾患概念です。

運動器不安定症の診断に必要な**運動機能検査法は次の2種類**があります。診断のみならず、自分の運動能力に指標になると思われますが、くれぐれも**転倒に注意**して行ってください。





## 1 開眼片脚起立時間

靴、あるいは素足で滑らない配慮のもと、ある程度の固さのあるしっかりした床で行います。転びそうになったら即座につかまれる物のそばで実施します。検者が傍に立ち、倒れそうになったら支える体制でも構いません。両手を腰に当て、片脚を床から5cm程挙げ、立っていられる時間を測定します。大きくからだ揺れて倒れそうになるか、挙げた足が床に接地するまでの時間を測定します。立ち足がずれても終了とします。1~2回練習してから左右それぞれ2回ずつ測定を行い、最もいい記録を選びます。地域在住の高齢者977名による体力測定（埼玉医大、坂田2007）調査における開眼片脚起立時間は、65歳代では平均44秒、70歳代31秒、75歳代21秒、80歳代11秒でした。75歳代での転倒群平均は男18.4秒女16.8秒で、非転倒群男23.9秒女24.6秒と有意の差がありました。運動器不安定症と診断される15秒未満という値は、坂田の調査結果に当てはめるとほぼ75歳代の転倒群に相当する数値でした。また、1日3回実施した場合に転倒の回数の減少や大腿骨頸部の骨量の増加が認められた報告もあります。

## 2 3m Timed up and go test

椅子に座った姿勢から立ち上がり、3m先の目印点で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定します。危険のない範囲で出来るだけ速く歩くように指示します。転倒に対する予防がとくに大切で、医療・介護施設職員が付き添って歩くなどの予防策が必要です。運動器不安定症と診断される11秒以上という値は、完全な自立歩行ではない者を抽出する値であり、早期発見と言う観点からも妥当なものと考えています。

以上のようなロコモや運動器不安定症の存在を認識し、健康寿命を延ばすためには、運動習慣の確立だけでなく、運動器疾患の予防や早期からのリハビリテーションが重要となります。最近転倒しやすくなったことや筋力の低下を自覚される様でしたら、是非整形外科を受診され、健康な運動器を保持して生活できる様にご相談しましょう。

### 参考文献

日本整形外科ホームページ <http://www.joa.or.jp>

### 大阪船員保険病院の理念

理念：やさしさと安心の医療で人々につくします

基本方針：1. 患者さんの立場にたった適切な医療を提供します

2. 地域に信頼される中核病院をめざします

3. 患者さんの権利を尊重します

4. 地域の医療機関との連携を推進します

5. 病院職員は、より高度の医療を提供できるよう研鑽に努めます

6. 病院経営の効率化を図り、健全経営に努めます



## ～地域医療懇話会を開催しました～



去る7月11日（土）、弁天町のホテル大阪ベイタワーにて第13回地域医療懇話会を開催いたしました。

今回で13回目を迎えました懇話会は、大阪市港区とその近隣の地域で開業されている先生方に当院のことを知っていただき円滑な医療連携、地域への医療貢献を目的に毎年開催させていただいております。今年は港区を始め近隣地域の先生方39名にご出席をいただきました。大変ご多忙の中ご出席いただきましたことを深くお礼申し上げます。

第一部の診療紹介では、当院小濱内科管理部長による「日常臨床における心臓CTの活用法」林内科医長による「大腸内視鏡による下部消化管スクリーニング」塚原副院長による「一つの試み胃癌術後アジュバンド化学療法の地域医療連携」をご清聴いただきました。



生野内科クリニック  
生野先生



また今年から新たな試みとして「開業医の先生からみた大阪船員保険病院」として、港区医師会副会長の生野先生、西先生から貴重なご意見をいただきました。当院の今後の課題としご期待に添えるよう努力する所存です。

その後場所を移しての第二部懇親会では短い時間ではありましたが先生方から直接色々なお話しをお伺いすることができ大変貴重な機会となりました。



これからも大阪船員保険病院は地域の先生方、地域の皆様方に信頼される病院となるよう医師をはじめ職員一同努力していきます。

地域医療連絡室

## ～褥瘡対策チームの活動～

褥瘡とはいわゆる床ずれのことで、予防と早期発見・早期治療が重要です。深い褥瘡をつくると治るのに時間がかかり、手術を行わなければいけないこともあります。

平成21年4月より、皮膚・排泄ケア認定看護師の谷口看護師が専従配置され、現在、毎週金曜日に形成医師・皮膚・排泄ケア認定看護師・褥瘡対策委員看護師・管理栄養士が中心となり褥瘡回診をおこなっています。また、NST（栄養サポートチーム）とも連携をとり、褥瘡のある患者さんはNST回診をうけてもらっています。当院のベッドは、全て耐圧分散マットを使用しており、より機能の高いマット30台と車いす用の除圧マットなどは、必要な患者さんに対応できるシステムにしています。そのほか、勉強会の開催やマニュアル修正を行いスタッフ全員の知識・技術の向上をめざしています。今後は、地域の病院や介護保健施設・介護支援事業所のスタッフの方々とも連携をとり、褥瘡予防・早期発見・治療に向けて情報交換を行っていきたいと思っています。



看護部 杉之原三左枝