



「ロコモ」って何？

整形外科診療部長 しば しゅん すけ 斯波 俊祐

整形外科は、四肢と脊椎の疾患を対象としています。骨折や挫滅などの外傷が中心となりますが、変性疾患（加齢によるもの）や炎症、腫瘍など多様な疾患が含まれます。現在、5人の常勤医と3人の非常勤医で診療に当たっています。常勤医には脊椎と膝関節と手の外科の専門医がいます。非常勤医には肩関節と股関節の専門医がいます。リハビリテーションのスタッフとも連携して治療に当たっています。

運動器（骨・関節・背骨）の病気と外傷



ロコモティブシンドローム



日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間を健康寿命と言います。運動器の障害のために要介護となる危険性の高い状態を、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）と呼んでいます。整形外科学会ではロコモという概念を提唱し、健康寿命を伸ばす努力をしています。

ロコモの原因となる疾患は種々ありますが、超高齢社会においては骨粗鬆症が大きな問題となります。骨粗鬆症になると転倒などの比較的軽度の外傷でも骨折してしまいます。転倒しなくても自身の重さに耐えられずに骨折してしまうこともあります。

変性疾患では、腰部脊柱管狭窄症や変形性膝関節症が比較的多く認められます。

ロコモティブシンドロームの原因となる疾患

● 大腿骨頸部骨折 けいぶ

下肢の付け根の骨折で体重を支えている部位なので、歩行ができなくなってしまう。寝たきりになってしまうのを防ぐために、可及的早期に手術を行い、リハビリテーションをできる状態にするのが治療の原則です。当院では毎年100例前後の手術をしています。

● 脊椎圧迫骨折

骨粗鬆症で多く認められる骨折で、本人が気づかぬうちに潰れていることもあります。コルセットなどの保存療法でほとんどの場合は治療できますが、痛みのコントロールが困難な場合には、数mmの切開から器械を挿入して骨セメントで潰れた背骨を補強するBKP（バルーンカイフォプラスティー）という手術を行うこともあります。下肢麻痺が出ると脊椎固定術などの大きな手術が必要になることもあります。

● 腰部脊柱管狭窄症

背骨の後方には神経が通っていて背骨が神経を守っていますが、年齢的な変化で軟骨や骨の棘のようなもので逆に神経を圧迫してすることがあります。起立、歩行にて下肢の痛み、シビレが強くなり、座ると楽になる間欠性跛行という症状が特徴です。歩行障害が高度になると、神経の圧迫を除去する除圧術や背骨のぐらつきや姿勢を矯正する固定術が必要になることもあります。内視鏡による手術も行っています。

● 変形性膝関節症 おひ

関節の骨は軟骨で覆われて滑らかに動くようにできています。膝関節は体重を支え続けている関節なので、誰でも年齢とともに軟骨が擦り減ってきます。日常生活の中で適度の運動をして筋力を落とさないようにし、関節に負担がかからないよう注意することが大切ですが、軟骨の破壊が進むと人工関節が必要になることもあります。