

ご存じですか？ ロコモ（ロコモティブシンドローム）

— 健康寿命の延伸を目指して —

高齢化社会においては誰しも「健康で長生き」ということを願われているのではないのでしょうか。

長らく国民の健康指標として平均寿命が重視されてきましたが、平均寿命だけをみても何歳まで人の手を借りずに自立した生活を送れたのかといった生活の質（QOL）を問うことはできません。我が国は世界有数の平均寿命を誇る長寿国といえますが、平均寿命がどんなに長くとも QOL が低くても満足いく生活を送ることはできないのです。そこで長寿社会においては QOL に視点を置いた新たな指標が必要とされ、健康寿命という概念が提唱され使われるようになってきました。健康寿命とは健康で支障なく日常生活を送ることができる期間のことで、平均寿命から介護や寝たきりの期間を引くことによって求められます。すなわち、何歳まで健康に暮らせるかの指標となりえます。日本では介護や支援を必要とする人が急速に増加していることから、平均寿命よりも健康寿命を延ばすことが今後の重要な課題といえます。近年の統計から日本は世界でもトップクラスの健康寿命を有している健康長寿国であることが分かりました。しかしながら平均寿命と健康寿命の差は男性で9年、女性で12年とまだ開きがあり、改善の必要性があります。そこで要介護や要支援が必要となった原因を調べてみますと、実に5人に1人は骨折・転倒、関節疾患などの運動器の疾患が原因であり、またこれらの運動器の疾患を合わせると第1位の脳血管疾患を上回っていました。

そこで日本整形外科学会では介護予防の観点からロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）の概念を提唱し、広く啓蒙活動を行っています。ロコモとは骨、関節、筋肉といった運動器の機能が加齢とともに衰えて、立つ、歩くといった動作が困難となり、要介護や寝たきりになる、またはそのリスクが高い状態のことです。運動器は骨、関節、筋肉などが連携して動くことが重要でその機能がどこか1カ所でも衰えて障害されると体はうまく動きません。長寿社会においては、立つ、歩くなどの動作を不自由なく続け、生活を送ることがとても重要です。転倒のリスクを高める筋力の低下やバランス能力の低下、また運動機能を低下させる骨や関節の病気があるとロコモの危険性を高めます。

そこで早期にロコモの可能性を評価することが重要で、7項目からなるロコチェックを用いることで誰でも簡単に調べることができます。もしも一つでも該当する項目がある人はロコトレーニングを開始することが推奨されています。しかしながらロコモの程度は人によって差があり、又個々の運動器疾患の治療を考えれば、まずは最寄りの整形外科を受診されることをお勧めいたします。

こんな症状、思い当たりませんか？

7つのロコチェック

-  片脚立ちで靴下がはけない
-  家の中でつまずいたりすべったりする
-  階段を上がるのに手すりが必要である
-  家のやや重い仕事が困難である
-  2kg程度^{*}の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度
-  15分くらい続けて歩くことができない
-  横断歩道を青信号で渡りきれない

副院長
整形外科

みなくち りゅうじ
水口 龍次

サンスマイル三木 岡本施設長のご挨拶

昨年11月に併設の介護老人保健施設（以下、老健）、サンスマイル三木の施設長をお引き受けしてからはや5か月が過ぎました。老健の側から病院を見た時、改めて気づいたことがあります。

「この人、こんないい顔するんやなあ。」当院に入院中から担当していた方ですが、病院では無表情で言葉を発することも少なく、ほとんど眠っているところしか見たことがありません。その方が、老健ではしゃべる、笑う、喋る…。こんなに違うのはなぜなのか、最初はよくわかりませんでした。

老健では日中は普段着に着替え、食事も可能であればデイルームに出てきて摂られます。

また老健の役割は在宅復帰に向けての支援ですから、基本的には家庭に近い環境で生活していただいています。特別なことは何もしていませんが、“いつもと同じ”に近い生活を提供するだけでこんなにも違うのかと改めて実感しました。

裏を返せば、病院は“いつもと同じ”生活を提供しづらい場所だということです。病気を治すためという理由で、少なくない辛抱（絶食、点滴、検査、手術、安静、リハビリなどなど）を強いることがしばしばあります。病気は治ってもこのような辛抱を強いるうち、少しずつ患者さんの“その人らしさ”が失われ、認知症を発症し、ADLの低下を招き、その結果在宅復帰を妨げていることがあるのかもしれない。そんなことを考えてからは、一日も早く病気をよくするのはもちろん、「なるべく辛抱指数を少なくする」というのが私の目標になりました。「辛抱の程度はなるべく小さく、期間は短いほうがよい。」「辛抱を強いるなら、そのおおよその目安（期間）を予め伝える。」「辛抱を強いているということを医療者自身が自覚する。」などなど…。病気を早く治すには医療者としての知識と技術が必要で、辛抱指数を減らすにはやさしい気持ちであることが必要です。

改めて確認すると、当院の理念は“心と技術の調和した、やさしく信頼される病院に”でした。サンスマイル三木での経験が久しぶりにこの理念を思い出させてくれました。今後も新たな“気づき”があることを期待して、病院とサンスマイル三木の間を行ったり来たりしたいと思います。

三木山陽病院 内科部長 岡本 安生



サンスマイル三木のスタッフの皆さん



サンスマイル三木利用者さんの行事の様子



くらかわ たくと 蔵川 拓外 医師をご紹介します！

平成17年信州大学医学部卒業。その後、六甲アイランド甲南病院で2年間の初期臨床研修を行い、神戸大学整形外科学教室に入局しました。以後は神戸大学医学部附属病院、三田市民病院、国立病院機構神戸医療センター、新日鐵広畑病院で研修を重ね、平成23年に神戸大学大学院へ進学しました。この度、平成26年4月より三木山陽病院整形外科へ着任しました。地域の患者さまの身体の痛みや怪我に対し、よくお話しを伺うこと、分かりやすい説明を行うことを心がけ、治療に取り組んでいきたいと思っております。



くらかわ たくと 蔵川 拓外 医師

ひな祭り会

3月7日（金）に3階病棟で、ひな祭り会が行われました。ボランティアのムジカドルチェさんを迎え、チェロの演奏、スタッフによるハンドベルや歌など短い時間でしたがとても楽しいひと時が過ごせました。



ムジカドルチェさん

豆まき

子供たちは、自分で作った鬼のお面をつけて「鬼は外〜♪福は内〜♪」と病気の鬼やおこりんぼ鬼、泣き虫鬼を追い出して幸せをいっぱい呼び込みました。



おにさんからのプレゼント



可愛いおにさん達

皮膚科 まきの なつ 夏医師をご紹介します！

旭川医科大学医学部を平成13年に卒業し、神戸大学皮膚科学教室へ入局。兵庫県の公立病院にて研修を積み、高砂市民病院皮膚科医長を経験した後、平成23年より2年間、大阪の美容、一般皮膚科クリニックの院長を経験し、この度ご縁あって三木山陽病院皮膚科外来に週2回（火曜日と金曜日、土曜は他担当医）勤務させていただく事となりました。湿疹、接触皮膚炎、アトピー性皮膚炎などの炎症性皮膚疾患や蜂窩織炎、带状疱疹、イボ、足白癬などの感染性疾患、他、じんま疹や良性皮膚腫瘍、陥入爪、皮膚潰瘍なども診察しております。必要な時には、他院形成外科や皮膚科への紹介もさせていただいております。週3回と回数の少ない外来で皆様には、ご不便をおかけしますが、皮膚のお悩みのお役に立てればと思います。当院では、一般皮膚科のみの診察となりますが、皮膚のお悩みであればお気軽にご相談いただければと思います。受診の対象は、中学生以上となります。



まきの なつ 夏医師
牧野 夏医師



巻き爪の代表例

お知らせ

整形外科：福田康治医師が平成26年3月をもちまして、三木山陽病院を退職することになりました。4月からの外来は、後任の蔵川拓外医師が引き続き、させていただきます。

アクセス MAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田 1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

<http://www.mikisanyo-hp.com>

E-mail: info@mikisanyo-hp.com