

第21回 栄養教室

テーマ：歳を重ねても健康な日々を送ろう！

～ロコモティブシンドローム予防のための
食事・運動についてpart2～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

保健師 河村和子
栞山有希

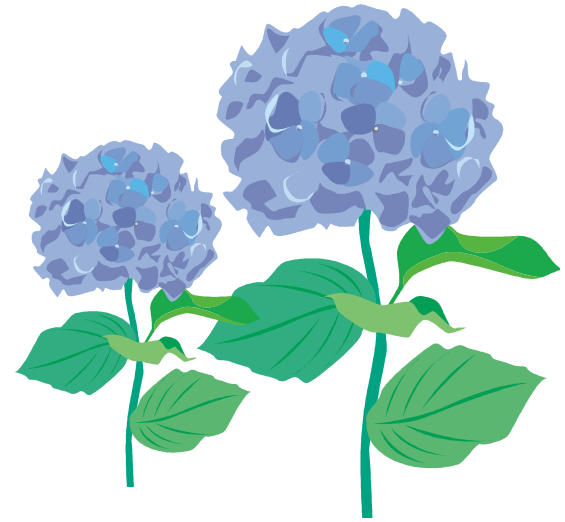
平成25年5月25日(土)

ロコモティブシンドローム

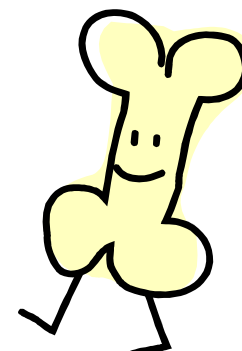
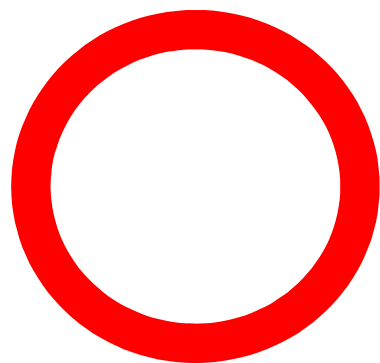


ロコモティブシンドローム

○ × クイズ



- ① ロコモティブシンドロームは
骨や関節・筋肉などの運動器が
衰えることで起こる。



こうして起こるロコモティブシンドローム

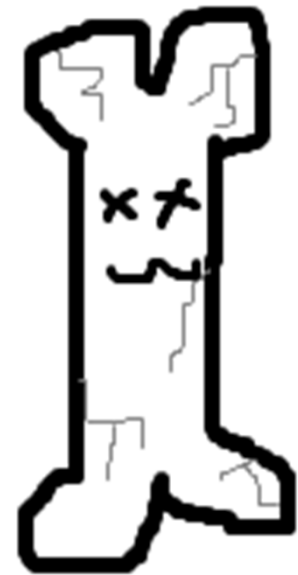
運動器が衰える



筋肉量の減少

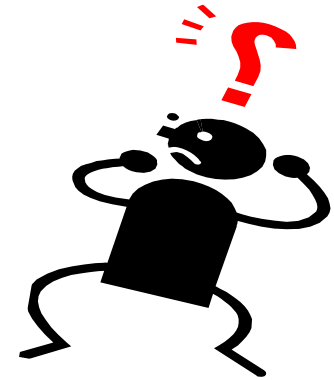
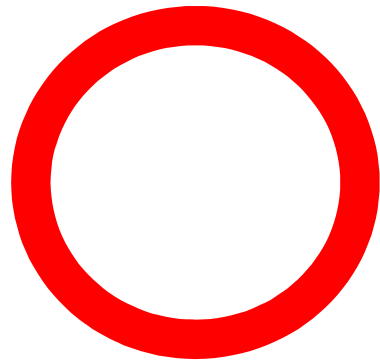


関節に負担



骨密度の低下

② 膝の痛み・腰の痛み・つまずくななどの
症状は、ロコモティブシンドロームの
症状でもある。

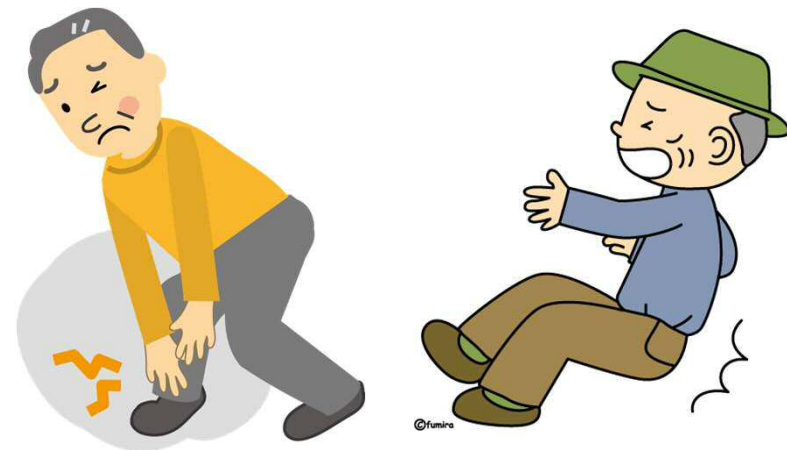


ロコモティブシンドロームの主な症状

ひざが痛い



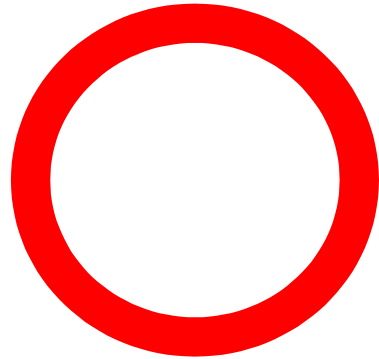
腰が痛い



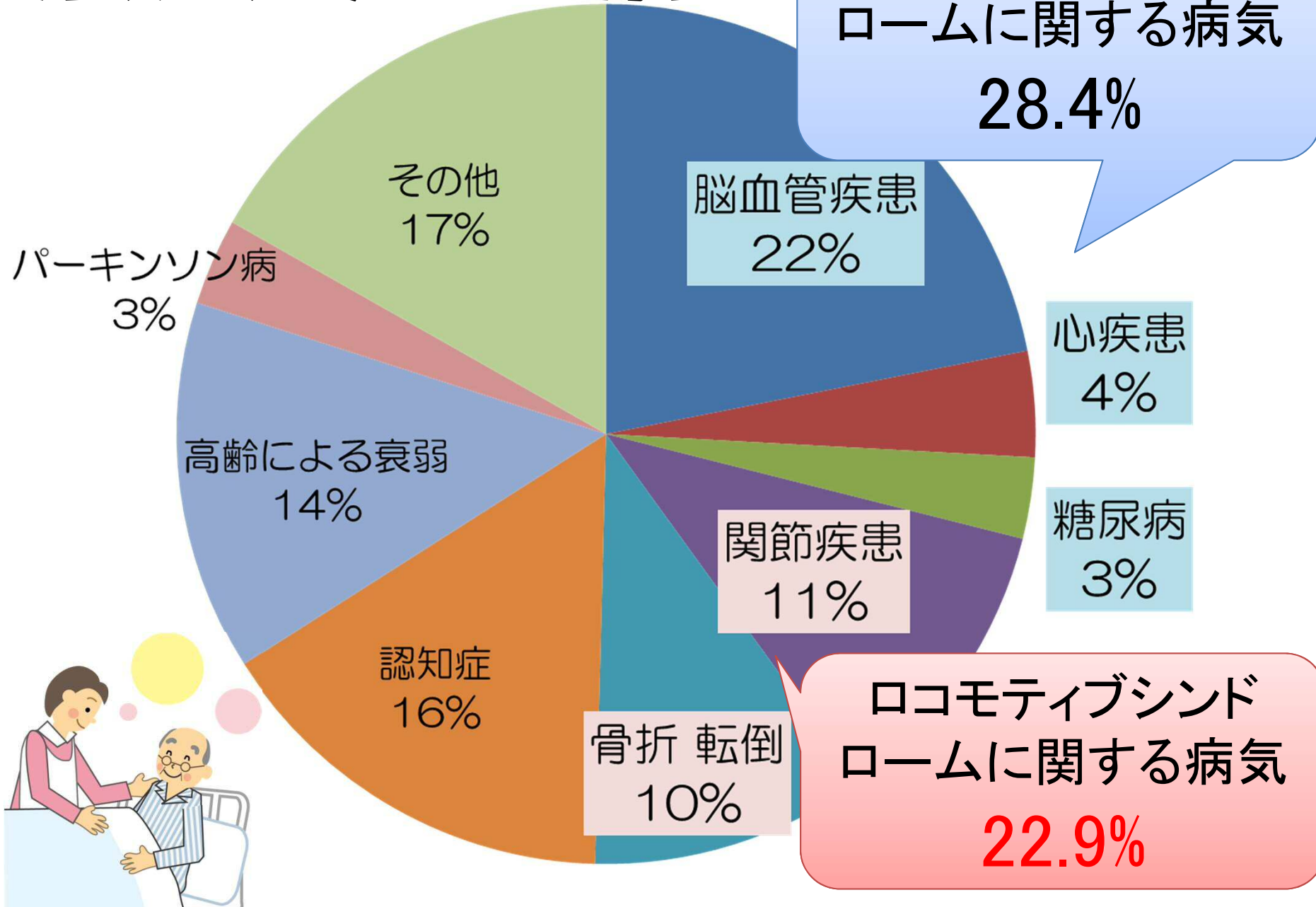
つまづく
転ぶ

歩くと痛みや
しびれが出る

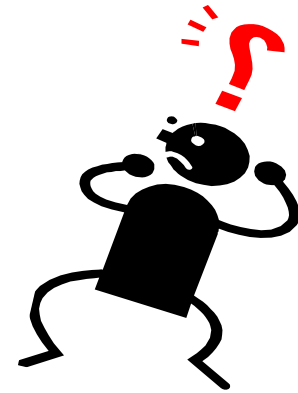
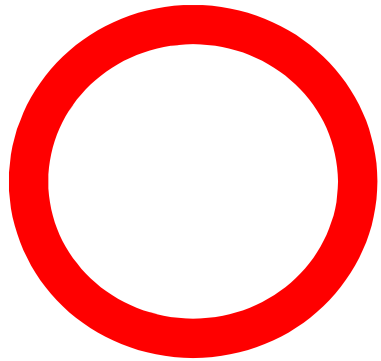
- ③ ロコモティブシンドロームは
介護や寝たきりにつながる
原因である。



介護が必要になる原因



- ④ ロコモティブシンドロームは、
増加傾向である。



ロコモティブシンドロームは
国民病



40歳以上の**男性・女性**の5人に4人は**ロコモ**もしくは**予備軍**という割合！！

7つのロコモチェック

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが 困難である。

家のやや重い仕事が困難である。

家の中でつまずいたり、滑ったりする。

片脚立ちで靴下がはけなくなった。

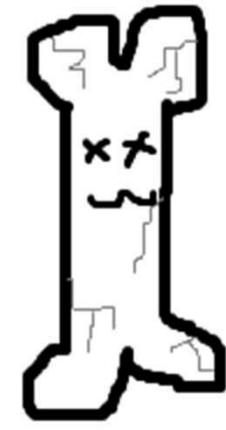
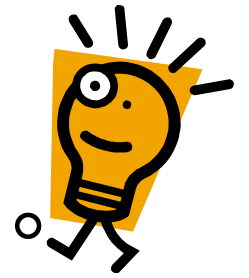
階段を上るのに手すりが必要である。

横断歩道を青信号で渡りきれない。

15分くらい続けて歩くことができない。



7つのロコチェックの項目はすべて、**運動器が衰えているサイン**です。



7つの項目のうち、**1つでも当てはまる項目がある人は**、ロコモティブシンドロームの心配があります。



ロコモティブシンドロームの原因

バランス能力
の低下

筋肉量の低下
筋力の低下

骨や関節の
病気

ロコモティブシンドローム



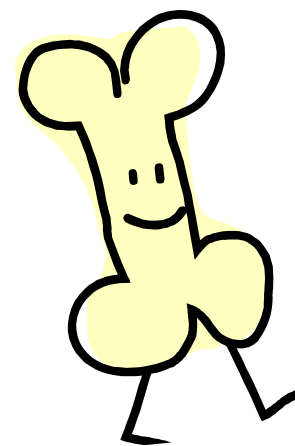
介護が必要
になる

寝たきり

ロコモティブシンドロームを引き起こす 代表的な病気



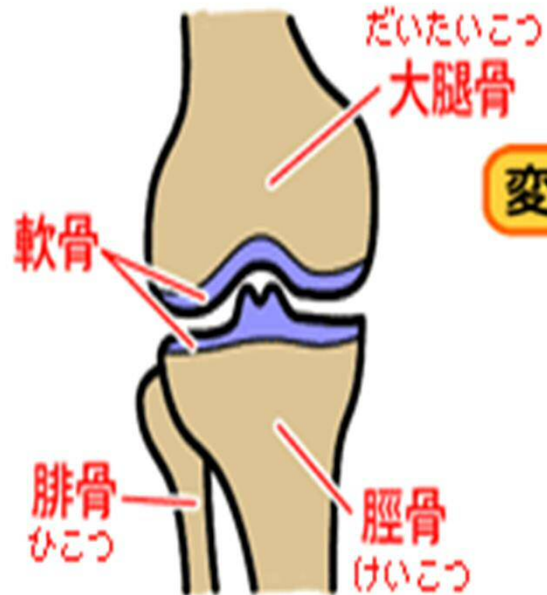
- ① 変形性膝関節症
- ② 腰部脊柱管狭窄症
- ③ 骨粗しょう症



①

変形性膝関節症

正常

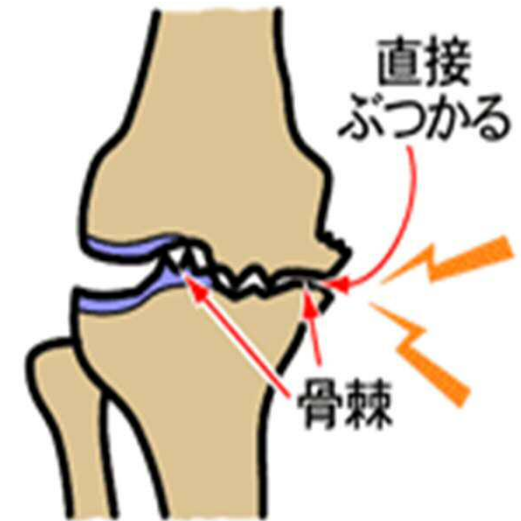


骨と骨が直接ぶつかり合うことで、**強い痛み**が出てくる。日常生活に大きな影響が出てくる。

変形性ひざ関節症(初期～中期)



変形性ひざ関節症(進行期)



関節を作っている骨と骨に負担がかかってくることで**痛み**や**炎症**が出てくる。



変形性膝関節症の危険因子

加齢

女性

O脚

肥満

運動
不足

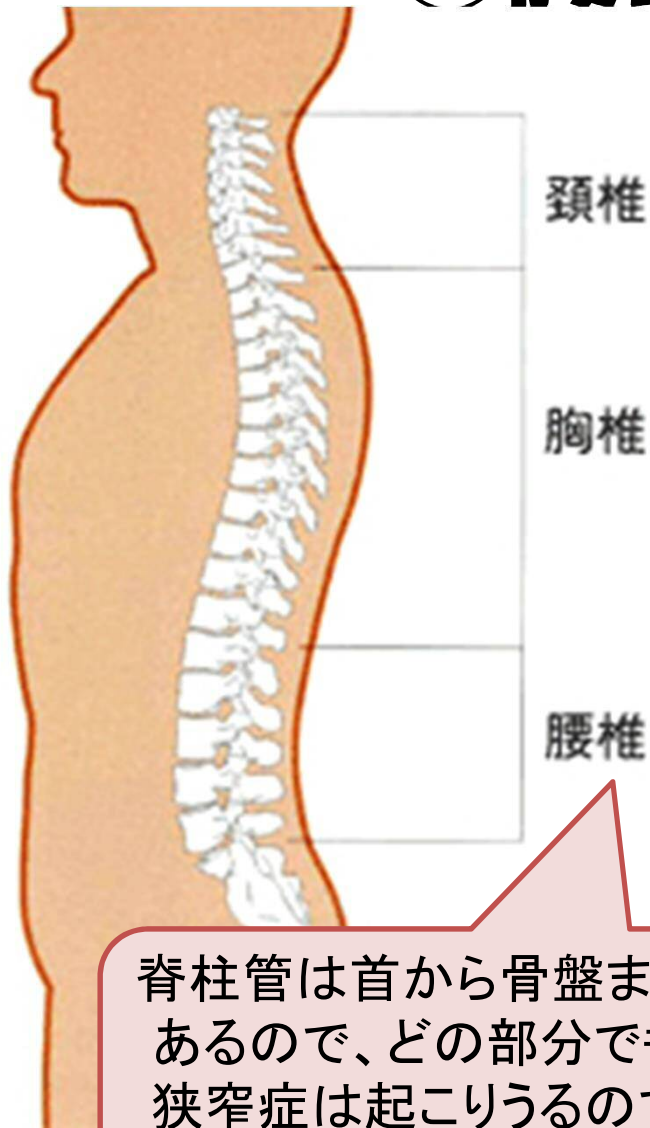
膝の
酷使

病気



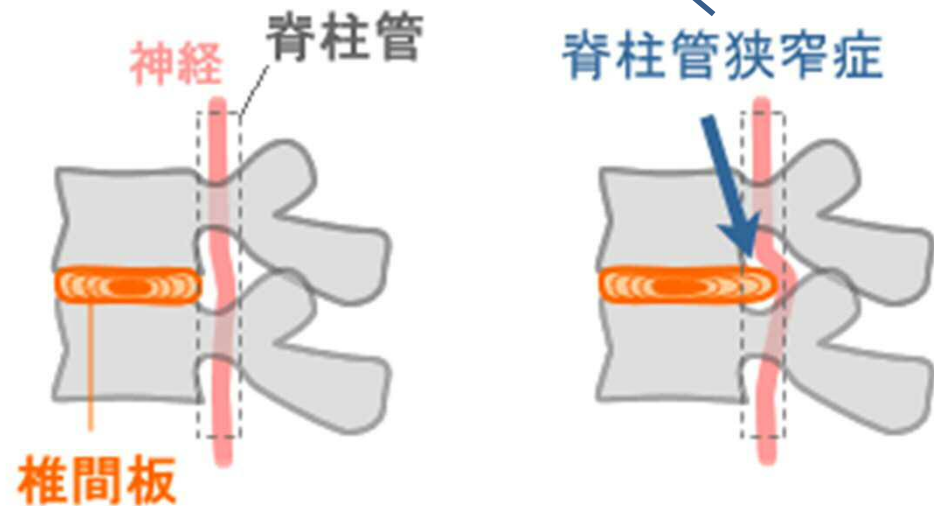
主な症状は、「**痛み**」です。立ち上がった時に感じる違和感から、次第に痛みが出てきて、膝が熱っぽくなったり、水がたまったり、激痛などの症状が出てきます。

②腰部脊柱管狭窄症



脊柱管（背骨に囲まれている空洞）の中には、神経が通っています。その脊柱管が何らかの原因で狭くなることで、神経を圧迫して痛みやしびれなどの症状が出る病気です。

【横から見た図】



脊柱管は首から骨盤まであるので、どの部分でも狭窄症は起こりうるのですが、腰が多いです。

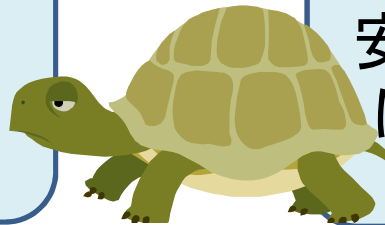
腰部脊柱管狭窄症の主な症状



しばらく歩いていると、**下半身にしびれや痛み**が出て歩くことが苦痛になるが、しばらく休むと楽になりまた歩けるようになる症状。

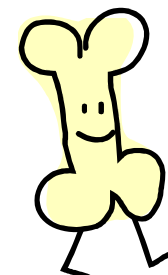
間欠跛行(かんけつはこう)

前かがみや腰かけたりすると楽になる

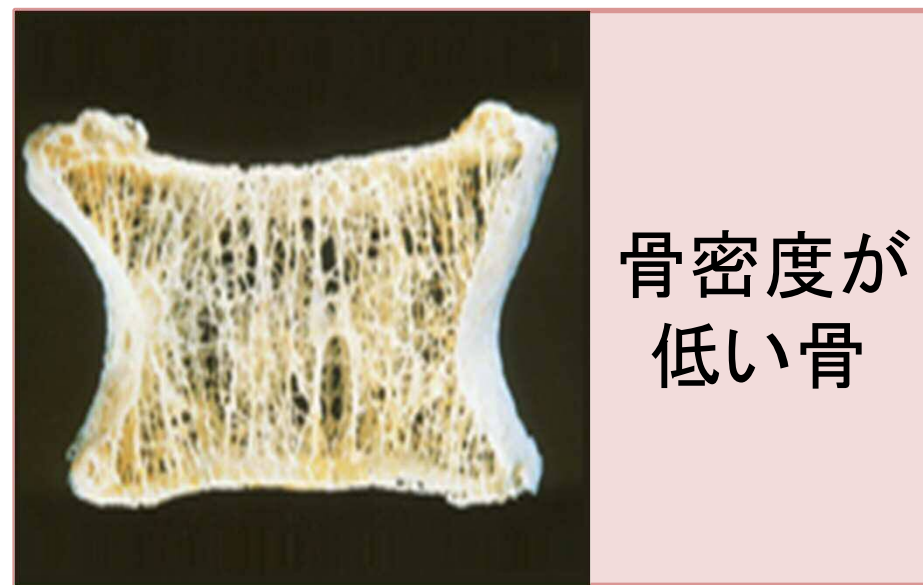
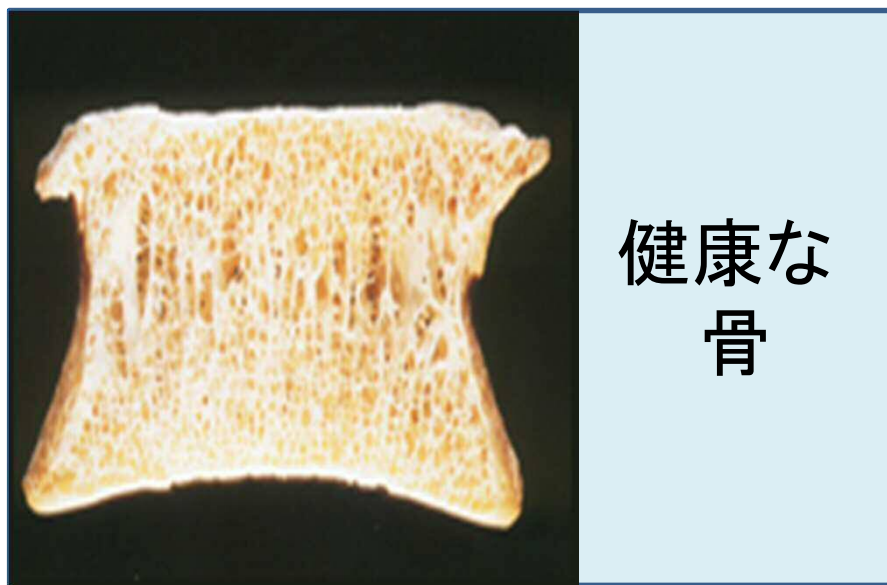


安静にしているときは、ほとんど症状がない。

③骨粗しょう症



骨の成分であるカルシウム量が減り、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。



引用：骨粗しょう症ホームページ

骨粗しょう症の主な症状



背が縮んだように感じる
(実際に身長が縮んだ)



背中や腰が曲がったように感じる

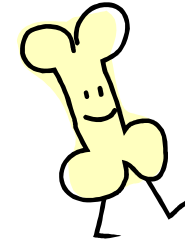


背中や腰の痛みのために
動作がぎこちない



腰が痛い、レントゲン検査では
椎間板や脊柱管に異常がない

骨粗しょう症の危険因子



身体的要因

閉経

加齢

やせて
いる

家族歴

生活習慣に関するもの

カルシウム
摂取不足

運動不足
日照不足

過度の飲酒
タバコ

病気や薬の影響

糖尿病・関節リウマチ
胃切除・卵巣摘出など