



## ■ ペットボトルの栓

コロナ自粛と持病の腰痛のため、めっきり運動量が減っています。脳梗塞の予防に、ペットボトルをいつも枕元に置いてあります。或る晩喉が渴いたので、ペットボトルに手を伸ばしました。栓を回そうとしましたが開きません。新品だったので硬いのは当然だとしても、初めての経験です。ベッドに座り直して力を入ると開きました。ショックでその晩は寝付けませんでした。

老化により筋力が落ちてくるのをサルコペニアと呼んでいます。握力測定はそれを確認し易い指標です。利き手で男性26kg未満、女性18kg未満ならサルコペニアと考えられます。ペットボトルの栓を開けるには、15kg以上も必要なので、寝ながらとは言え、私の場合も危険状態に入っています。

## ■ 座りばなし

日本人の平均寿命は、男性80・98才、女性87・14才と世界トップレベルです。ところが、人に頼らなくて済む健康寿命となると、男性72・68才、女性75・38才です。男性では約9年、女性では12年以上、自立生活が困難な期間が有ります。要介護になる前の状態をフレイルと呼び、日本語で「虚弱状態」と訳されています。フレイルの中には、先程の筋力が弱って起こるフレイル（サルコペニア）、うつ状態や認知症などの精神的フレイル、独居で他者や社会との交流が

なくなってしまう、社会的フレイルがあります。

これらのフレイルを予防するところが、健康寿命を伸ばす鍵となります。

此の度のコロナ禍による巣ごもりで、日本人の歩行時間は一週間に60分減り、座っている時間は一日3・1時間も増えています。

## おこもいは、お困りの元

巷では、片カナ語が溢れています。ステイホームにロコモ、フレイル、サルコペニア etc. 溺れそうです。



ロコモ (運動器障害)



フレイル (虚弱状態)



サルコペニア (筋肉量減少)

少し古いですが、有名なロンドンバスの研究があります。

運転手と車掌を35才から64才まで30年間追跡調査を行いました。二階建てのバスの中を上と下に動き回る車掌と座りばなしの運転手を比べると、予想通り心臓病の発生率と死亡率いずれも運転手の方が高くなっていました。

オーストラリアの45才以上の22万人を対象とした研究では、一日11時間以上座っている人は、それ以外の時間にくら運動していても、4時間未満の人と比べて、3年以内に死亡するリスクが40%も高い。また8時間から11時間でも、一日4時間未満に比べて15%高いという結果でした。

更に座ってテレビを6時間見る人と全く見ない人を比べると、全く見ない人の方が、4年8ヵ月長生きする。すなわち、1時間テレビを見ることで、寿命が約22分縮まるということです。

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)は、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立つ歩くとといった機能が低下した状態を指します。ロコモの3大原因は、骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症です。私の腰痛の原因は脊柱管狭窄症なので、ロコモの仲間入りもしてしまいそうです。

## ■ 寝っぱなし

老人ホームの嘱託医をしています。入所者100人のうち20人前後が胃ろうを付けた寝たきりの人です。入所の基準が厳しくなり、要介護3以上でないといれませません。まるで、ひと昔前の老人病院のような状況です。

加齢によって普段の生活をしていても、筋肉は毎年1%ずつ減っていきます。

健康な大学生を3週間寝たきり状態にして観察した研究では、運

動能力が30%低下してしまい、回復するまでに3週間かかったとの事です。

無重力の宇宙船の中では同様な状態になります。宇宙飛行士達は船内で必死に自転車こぎを行って、筋力低下を予防しています。

ホームで、自分で寝返りもできない寝たきりの人は、著しい筋力低下が進むばかりか、褥瘡ができて易くなります。予防のためのマットや頻回の体位交換が必要となり、益々介護負担が増えてしまいます。そんなお年寄りには、その他にも多くの病気が発症し易いことに気が付きました。

便秘、胆石、腎・尿管結石です。寝たきりで重力がかからないため、内臓にも影響します。胃腸管の運動低下、胆汁、尿の流れの低下が原因とされています。

歩くことにはないので、足の爪にも重力がかかりません。巻き爪となり、肉に喰い込んできます。痛いばかりか感染の恐れがあります。なぜか足爪の水虫も増えているようです。

日頃から、頭から足の先まで、細かく診察して、早目に対処するよう心がけています。

寝るのなら座って、座るなら立って、立つなら歩いて、フレイル、サルコペニア、ロコモを予防しましょう。

回る水車は凍らない。動かぬ人の老化は早い。他人ごとではありませんね

## 膝サポーターについてのお話

新年あけましておめでとうございます。今年もスタッフ一同皆様の支えとなれるように頑張っていきますのでよろしくお願いたします。昨年、一昨年と新型コロナ騒動で窮屈で閉じこもりがちな生活となっていました。今年こそは気軽に外出したりみんなで大きな口をあけてワイワイと楽しみたいですね。

寒い時期となり膝の痛みを訴え サポーターをしている人も少なくありませんが中にはあまりお勧め出来ない使い方をしている方を見かけることがあるので今年最初のデイ便りは膝サポーターについてのお話をさせていただきます。

膝サポーターは膝の疾患を治すことは出来ませんが痛みを軽減したり膝を安定させて変形の進行を遅らせたり、膝を良い状態にサポートすることで膝の不安を少なくしてくれます。

### 1. 膝サポーターの種類

- ・ **ベルトタイプ**はベルトのように膝に巻き付けるもの。⇒固定力が強いのが特徴。
- ・ **筒型タイプ**はサポーターに足を入れて膝上まで上げれば装着できるもの。⇒取り外しが比較的簡単で保温効果があるものもある。

### 2. 膝サポーターの効果

- ・ **膝を固定**することで関節の動きを助けたり、無理な動きを防いだり怪我を予防する効果がある。
- ・ **膝の動きを制限**することで膝の痛みを軽減する働きもある（膝を完全に固定するのではなく膝の動きをある程度制限出来るタイプ）。他に、ひざ全体に圧迫を加えることで痛みの刺激を鈍くする**疼痛軽減効果**もある。

- ・ **膝を保温**する働きもある。血行が良くなり痛みを和らげる効果が期待できる（保温効果を望むには締め付けがきつくないもので保温素材を使用したものがお勧め）。

### 3. サポーターの選び方

#### 【活動的に過ごす場面（足を使うことが多い場面）】

固定力のあるベルトタイプのもをお勧め。膝を固定することで膝が安定し無理な方向に力がかかることを防ぐなど膝の機能の保持と保護になる。

#### 【あまり動かないとき（ゆっくりと過ごす場面）】

保温タイプのサポーターをお勧め。冷えからの痛みを防ぎ血行が改善し新陳代謝が活発になり痛みを和らげてくれます。

### サポーター使用の注意

サポーターは基本的に膝を圧迫し固定するものなので（緩めの保温タイプを除いて）常につけていると血行が悪くなりかえって膝に負担をかけることがあります。あまり体を動かさないときには固定力の強いサポーターは外すようにしてください。また、ずっとサポーターをつけたままの生活を送ると、足回りの筋肉が衰えてしまうので適度な運動を行い足の筋肉をつけることも大切です。膝のサポーターをうまく使い分けて膝痛と上手に付き合っていきましょう。 曾根 正登

## ★東洋医学入門

～その123～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 手の少陽三焦経

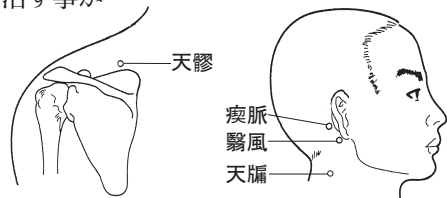
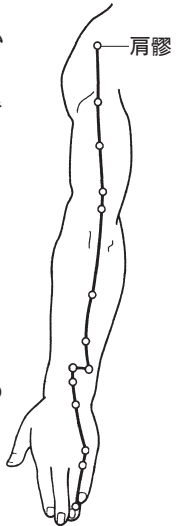
**肩髃**……「肩」は肩関節、肩の端を指し、「髃」が骨に挟まれた陥凹のことなので肩髃と呼ばれてます。肩部から上腕部の疼痛、拳上困難、上肢の痺れなどに用います。

**天髃**……「天」とは体の上部を指し、ここでは肩甲骨を指します。「髃」は骨の間に挟まれた陥凹のことです。肩から肘にかけての痛み、頸部のこわばりや痛み、目の充血、耳鳴り、鼻炎、口内炎、高血圧などに用います。

**天牖**……「天」とはここでは頭頂部を指し、「牖」窓を意味します。この経穴に位置する陥凹が項の窓様であるからこの名が付けました。頭痛、耳鳴、難聴、上肢痛、扁桃炎、歯痛などに用います。

**翳風**……「翳」は隠す、蔽すという意味で、この経穴は耳垂の裏側の陥凹にあり、耳垂に隠れています。また、「風」とは翳風の並びに風池があり、風池同様、風証を治す作用がある事を指し、これが名前の由来になっています。片頭痛、耳鳴、難聴、顔面神経麻痺、三叉神経痛、顎関節痛など用います。

**瘈脈**……瘈脈は別名「瘈脈青」といい、「瘈」は痙証（ひきつけ、痙攣）、「脈」は血脈の事で、この経穴は耳の裏側の青筋の立った絡脈の所にあり、小児のひきつけや痙攣などを治す事ができる為、この名が付けました。頭痛、耳鳴、嘔吐下痢、小児の痙攣などに用います。



## お知らせ

- 令和3年12月31日(金)は当番医のため、午前9時から午後5時まで診療を行います。
- 令和4年新年は1月4日から診療を開始します。正月休み中のお薬切れに注意して下さい。

田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。

