

平成 28 年 8 月 1 日

## 京口門だより No. 34

8月7日は暦のうえでは立秋になりますが、暑さはそうはやばやとは収まりそうではありません。「稍まで来て居る秋の暑さかな」(支考)

最近の厚生労働省の統計では、日本人全人口1億3千万人のうち、75歳以上の後期高齢者は、1千600万人で約全人口の13%になり、65歳以上の高齢者は、3千300万人で約25%になるそうです。25年ほど前の65歳以上の高齢者数が1千500万人ですから、倍以上の数になっています。

高齢者の人々が健康で暮らしておられるならよいのですが、認知症や介護の必要な状態になることは、本人にとってもまた周囲の人たちにとっても不都合となります。介護が必要となるのはさまざまな原因があるでしょうが、この10年くらい前から、骨や関節や筋肉などの運動器の障害によって、日常の活動が妨げられ、生活の自立度が落ちてくる状態をロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器不安定症)とよんでいます。具体的には骨そしょう症やそれにもなる圧迫骨折、年齢の変化による変形性関節症や脊椎症、関節の病気、神経や筋肉の病気、転倒による骨折、長期臥床による筋の衰えなどがあります。ロコモの状態がすすむと、いろいろな痛みを骨や関節や筋肉に起こしてきますし、日常生活に不自由さや困難さをもたらします。

たとえば変形性膝関節症を例にあげますと、始めは片方の膝関節の階段などでの軽い痛みを生じますが、次第に悪化すると階段はむろんのこと、歩行にも妨げをおこし、さらに進むと膝の腫れや変形が出てきて、痛み止めなど用いても治らず、手術をしましょうということにもなってきます。誰でも膝の軽い痛みの段階で、早く対処すれば良くなるのではないかと思います。いろいろ薬を使ったり、リハビリをしても進行をとめることができないことが多いようです。ごく初期なら膝の適切なリハビリ運動(たとえば大腿四頭筋運動など)をすることで軽快しますが、膝の腫れ、変形などが進んできますと、関節腔内注射などでは、なかなか治すことができなくなります。このような状態におちいった時は、ぜひ漢方や鍼灸治療を試みてほしいと思います。当診療所では変形性膝関節症の方が、漢方とお灸の治療ですっかり良くなられたかたが多くおられます。手術をしてしまえば、このような治療はなかなか効果をあらわすことができなくなります。先々月のこのたよりでも触れましたように、腰痛症や脊椎管狭窄症でも、漢方や鍼灸の治療がよい結果をもたらします。

ロコモティブシンドロームでは日ごろから、運動不足を改善し、必要なら適切なリハビリテーションも必要です。また日常の食生活も気を付ける必要がありますが、ロコモで治療が必要な場合は、漢方や鍼灸も大切な治療法であることを覚えておいて下さい。

