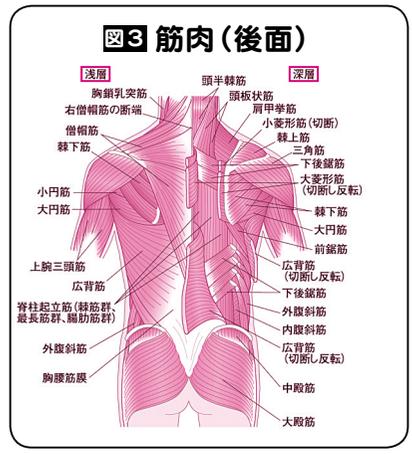
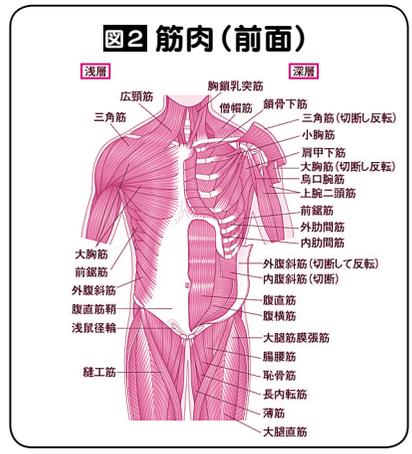
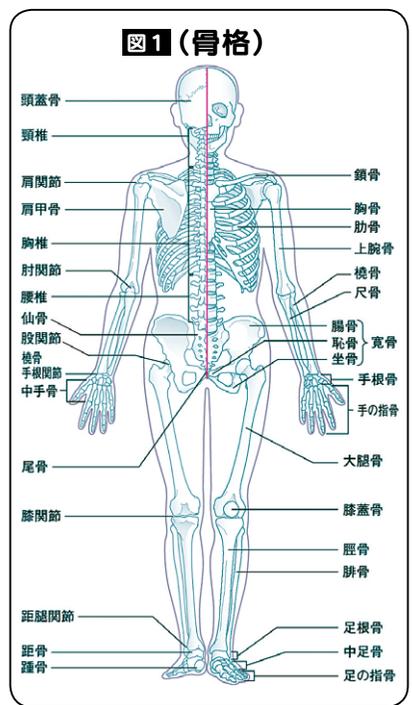


骨粗しょう症、脊柱管狭窄症、変形性関節症…ドクターがアドバイス

「ヘルスケア大百科」は病気にならないための健康情報に加え、診療科ごとに顕著な病気を専門医に解説してもらおうシリーズ。最新のトピックスを掲載、また食事について識者のインタビューを加えた。今月は整形外科で特に高齢者に多い病気について専門医の意見を交え、わかりやすく紹介する。

しくみ1 (骨&筋肉) 「骨」と「筋肉」からだを支え、動かす

整形外科の病気は、難解な専門用語が使われ、理解が難しいとされている。そのため、病気や治療を理解する上で「骨と筋肉」のしくみについて、予備知識が必要不可欠だ。ここでは、骨と筋肉の全体図(図1~3)と、主要部位である股関節と膝関節、椎間板について拡大(図4~6)を示した。



その結合(広義の関節)の仕方により、運動の範囲と度合が異なってくる。結合には不動性と可動性があり、可動性の結合を「関節」という。一方、骨格に付いている動作に関係する筋肉は「骨格筋」である。骨格筋中央の膨らんだ赤い部分が「筋膜」で、左右の細く白い部分が「腱」。骨格筋は、腱によって関節をはさんで位置する2つの骨に付着、関節の運動に作用している。

骨粗しょう症 自覚症状がなく 骨折がこわい骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の量が減り、骨の質がもろくなってしまうという病気です。骨の変形や痛み、骨折を引き起こします。主な原因は、ホルモンの影響や高齢に伴う運動負荷の減退です。

診断や治療法は、病態に合った内服薬や注射などで治療を進めます。かつては骨の量を維持する作用しかなかったんですが、数年前から骨の量を増やし、元に戻すくらい

効果のある新薬も出ては自覚症状がありません。気になる人は骨粗しょう症検診を受けると良いでしょう。



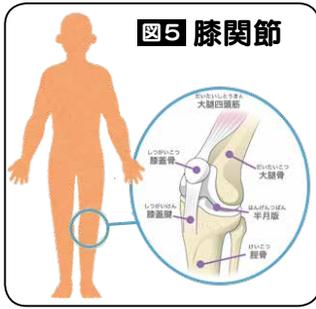
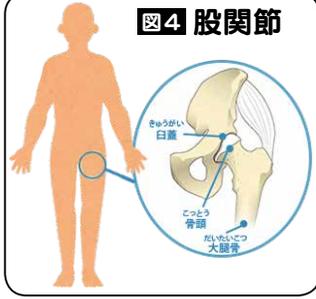
北海道大学大学院 医学研究院 整形外科教室 岩崎 倫政 教授

しくみ2 (股関節) 骨頭(ボール)と 臼蓋(受け皿)の組み合わせ

股関節は、「球関節」(ボールと受け皿の関節)と呼ばれるように、大腿骨(太ももの骨)の丸い骨頭(ボール)が骨盤の臼蓋(受け皿)に組み合わせられていて(図4)。

しくみ3 (膝関節) 3つの骨の軟骨が 関節に加わる衝撃を吸収

膝関節は①「大腿骨」(太ももの骨)と②「脛骨」(すねの骨)と、そして大腿四頭筋(太ももの筋肉)と膝蓋腱(太ももの筋肉)と膝蓋骨(皿)の3つ(図5)。



この3つの骨の表面は、弾力のある柔らかな「軟骨」で覆われ、クッションの役割を担っている。また大腿骨と脛骨の間にある「半月板」にも、関節に加わる衝撃を吸収する役割がある。このように私たちが走ったり、ジャンプをしたときに骨同士がぐらぐらしないように筋肉や腱で支えているのだ。

6月5日は「口コモ予防の日」
口コモタイプシンドローム(運動器症候群)は2007年に日本整形外科学会が提案した概念で、運動器の障害によって移動機能(歩行や立ち座りなど)の低下をきたした状態と定義されている。
健康寿命の観点からも注目され、毎年6月5日の「口コモ予防の日」には、全国各地でその啓発活動や講演会が行われている。



続きは『月刊クオリティ』本誌を
ご覧ください。

▼ ご購読のお申し込みは ▼

○インターネットでのお申し込みはこちらから
<http://qualitynet.co.jp/koudoku/>

○お電話でのお申し込みはこちらから

TEL 011-644-0101

(9:00 ~ 17:30 土日・祝日をのぞく)