

「ロコモティブシンドローム」って 知っていますか？

ロコモティブシンドロームとは

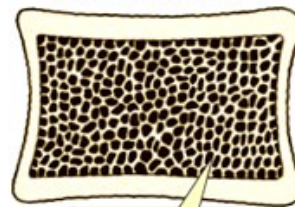
運動器（筋肉・骨・関節など）の障害や衰えによって歩行困難など要介護になる危険性が高い状態を言います。今後、高齢化に伴い爆発的に増え続けると言われていますが、若いうちから危機感を持って防ぐ必要があります。歳を取っても『ロコモティブシンドローム』にならないためには「丈夫な骨」「下半身の筋肉」「バランスの良い食生活」が大切です。

1 丈夫な骨

骨強度 = 骨密度 + 骨質

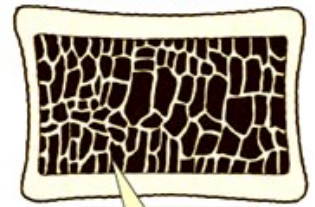
骨強度の低下によって骨折のリスクが高くなる骨疾患が骨粗鬆症です。現在我が国の患者数は約1,280万人とされています。

健康な背骨の断面



骨密度が高く丈夫

骨粗鬆症の背骨の断面



骨の中がスカスカの状態

骨粗鬆症における簡易自己評価

身長低下…生涯最大身長との差が4cm以上

FOSTA… (体重kg - 年齢) × 0.2 - 4より大きい

FRAX®… 今後10年以内の骨折の危険率が自動計算される骨折リスク判定ツール（年齢・性別・体重・身長・既存骨折の有無・両親の骨折歴の有無・喫煙の有無・糖質コルチコイド使用の有無・関節リウマチの有無・続発性骨粗鬆症の有無・アルコール摂取の有無を入力します。）

骨粗鬆症の薬物治療

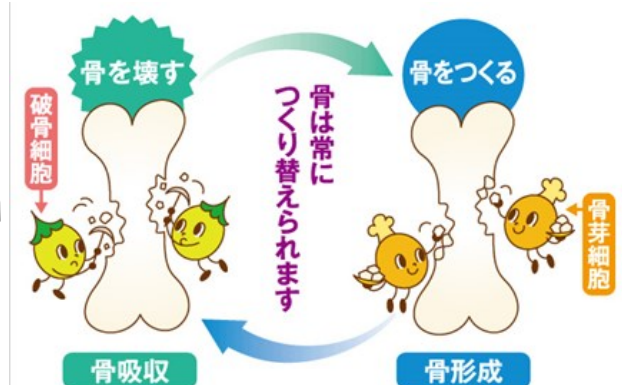
骨吸収抑制薬

- ・SERM(閉経後骨粗鬆症に使われます: エピスタ錠、ビビアント錠)
- ・ビスホスホネート製剤
(起床時空腹時にコップ1杯の水で服用: アクトネル・ボノテオ・ボナロン・フォサマック等)
- ・プラリア皮下注
(6か月に1回皮下注射、低カルシウム血症の予防にカルシウムやビタミンDを内服)

骨形成促進薬

- ・フォルテオ皮下注
- ・テリボン皮下注(骨折リスクの高い時に使われる)
- ・ビタミンD3製剤
(アルファカルシドール、エディロールカプセル等)

いずれもサプリメントからカルシウムを摂取すると過剰になることがあるので飲まないで下さい。



2 下半身の筋肉

下半身の筋肉をつけることで転倒予防をすることが大切です。毎日無理せず自分のペースで行いましょう。体の痛みの原因は生活習慣からくると言われています。

正しい立ち方、歩き方、座る姿勢を維持していくことで体の痛みを防ぐことができます。

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

【バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」】

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



【下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」】

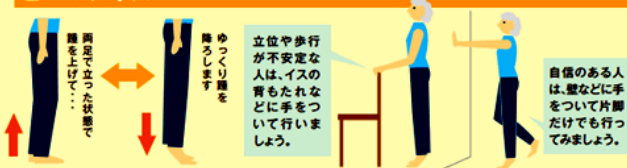


※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- ポイント
- 動作中は息を止めないようにします。
 - 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
 - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
 - 支えが必要な人は、十分注意して、机を手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

ヒールレイズ (ふくらはぎの筋力をつけます)



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また膝を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で) × 2~3セット

フロントランジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



ポイント 上体を胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で) × 2~3セット

3 バランスの良い食事

骨粗鬆症にならないための食事

日本人の平均カルシウム摂取量は500mgですが、1日に必要なカルシウムは700~800mgとされています。カルシウムを多く含む食品は、牛乳、チーズ、ヨーグルト等乳製品、煮干し、小松菜、海藻類、豆腐などです。それらの食品を積極的に摂取しましょう。

またビタミンDは腸管からのカルシウム吸収を増加し、腎臓でのカルシウム再吸収を増加させる作用があります。ビタミンDを多く含む食品は、さんま、カレー、ブリ、きのこ類などです。

それに対して、喫煙や大量の飲酒(1日のアルコール摂取30g以上; 500mlの缶ビールで約20g)、カフェインの摂り過ぎは骨粗鬆症の危険因子になっているので注意しましょう

また筋肉をつけるためにはタンパク質とビタミンB6と一緒に摂ると効果的です。



お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

