

第37回 鍼灸マッサージ学会「手技療法講習会」：前期

平成26年9月28日(日)

ロコモティブシンドロームについて

医療法人 前田整形外科医院 院長
前田 敏明 先生

骨粗鬆症

症状

骨粗鬆症になっても痛みがないのが普通です。しかし、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。転んだりすると、背骨、手首、もものつけ根などの骨折が生じやすくなります。

骨折すると、その部位が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んでいきます。

骨粗鬆症で骨折しやすいところ

背骨の圧迫骨折

手首の骨折

大腿骨の頸部骨折

原因

骨形成と吸収のバランスが崩れ、骨がスカスカになってきます。女性では閉経後のホルモンバランスの崩れによっても起こってきますが、主として老化現象が原因です。

圧倒的に女性に多く生じます。

診断

レントゲン写真でも診断は可能です。しかし、骨の量や成分（骨密度）を測るには、デキサ法（2重エネルギーX線吸収法）、超音波法、MD法、CT法などがあります。

予防と治療

骨粗鬆症は予防が大切です。

予防

- ・ころばないように注意する。

- ・カルシウムを十分にとる。
- ・ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる。
- ・たんぱく質を適量とる。
- ・禁煙し、アルコールは控えめに。
- ・運動や日光浴をする。

治療

内服と注射（カルシトニン製剤）による治療を行います。骨折にはそれに応じた治療が必要です。更年期以降の女性の方には、整形外科医の定期的な診察をお勧めします。

変形性膝関節症

症状

主な症状は膝の痛みと水がたまることです。症状が進むと、膝の動きは制限され、膝が完全に伸びなくなります。またO脚変形が生じます。

初期：立ち上がり、歩きはじめに膝が痛む（休めば痛みはとれる）

中期：歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が困難（動作が不自由）

末期：変形が目立ち、膝がピンと伸びず、歩行も困難（日常生活が不自由）

原因・病態

原因は関節軟骨の老化、外傷、肥満、素因（遺伝子）などが考えられます。

加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使いすぎによりすり減り、関節が変形します。

$$\text{肥満度 (BMI)} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMI 以下 25 を正常とする

診断

問診や診察、特に触診で膝関節内側の圧痛、動きの制限、腫れ、変形、関節の不安定性などを調べX線（レントゲン）撮影をして診断します。必要によりMRIなどの検査もします。

炎症所見が強く、関節穿刺で関節液が濁っているときは偽痛風や関節リウマチ、化膿性膝関節炎などの合併を確認するために血液検査をすることもあります。

X線（レントゲン）：立位で撮影すると変形が、より明らかになる

予防と治療

日常生活の注意点（予防）

- ・ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を強化する。
- ・肥満であれば減量する。
- ・正座を冷やさない。クーラーなどに注意する。
- ・洋式トイレを使用する。
- ・急に痛むときは冷やすが、慢性化したら温めて血行を良くする。

治療

- ① 薬物療法：外用薬（湿布薬や軟膏）、内服薬（消炎鎮痛薬）、関節内注射（ヒアルロン酸など）
- ② 理学療法：大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練、装具療法、温熱療法など
- ③ （それでも治らない場合）手術：関節鏡手術、高位脛骨骨切り術、

腰部脊柱管狭窄症

症状

この病気では長い距離を続けて歩くことができません。もっとも特徴的な症状は、歩行と休息をくりかえす間欠はこうです。腰部脊柱管狭窄症では腰痛はあまり強くなく、安静にしている時にはほとんど症状はありませんが、背筋を伸ばして立っていたり歩いたりすると、ふとももや膝から下にしびれや痛みが出て歩きづらくなります。しかし、少し前かがみになったり、腰かけたりするとしびれや痛み軽減されます。進行すると、下肢の力が落ちたり、肛門周囲のほてりや尿の出が悪くなったり、逆に尿が漏れることもあります。

原因

加齢、労働、あるいは背骨の病気による影響で変形した椎間板と、椎間関節から突出した骨などにより、神経が圧迫されます。

加齢・農作業・激しいスポーツ

病態

脊柱管は背骨、椎間板、関節、靭帯などで囲まれた脊髄の神経が通るトンネルです。年をとると背骨が変形したり、椎間板が膨らんだり、靭帯が厚くなって神経の通る脊柱管を狭くして（狭窄）、それに

よって神経の血流が低下して脊柱管狭窄症が発生します。椎間板ヘルニアに比べ中高年に発症することが多いようです。

診断

単純 X 線（レントゲン）写真である程度は推測できますが、より詳しく診断するためにはMRIや脊髄造影などの検査が必要となります。下肢の動脈がつまって血行障害を生じた時にも似たような症状となることがありますので注意が必要です。

治療

神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなり、前かがみになるとやわらぎますので、歩く時には一本杖をついたり、シルバーカーを押して腰を少しかがめるようにしましょう。そうすると楽に歩けます。また、自転車での移動も痛みが起こりにくく、良い運動になります。

保存的治療としてはリハビリテーション、コルセット、神経ブロックや脊髄の神経の血行を良くする薬で症状が改善することもあります。しかし、歩行障害が進行し、日常生活に支障が出てくる場合には手術で神経の圧迫を取り除くこともあります。