



うしクリ通信

ロコモティブシンドロームと 腰部脊柱管狭窄症

Q ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは何ですか？

A 加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて、要介護・要支援の状態や、そうなるリスクの高い状態を表す言葉です。別名「運動器症候群」と言います。

Q 自分がロコモティブシンドロームかどうか知るにはどうすればよいですか？

A 右の7つのロコチェックでひとつでもあてはまるばロコモの心配があります。

Q ロコモティブシンドロームの原因はなんですか？

A 加齢に伴う骨・関節・筋肉などの運動器の障害が起因し、代表的なものは「骨粗鬆症」「変形性膝関節症」「腰部脊柱管狭窄症」です。

Q 腰部脊柱管狭窄症とはどんな病気ですか？

A 腰椎にある神経の通り道(脊柱管)が、年齢に伴う骨の変形で徐々に狭くなってしまい、神経を圧迫してしまった状態です。

症状としては、腰痛、下肢のしびれや痛み、**間欠性跛行**が特徴です。

Q **間欠性跛行**とはどんな症状ですか？

A 歩き始めてしばらく経つと、下肢のしびれや痛みで歩き続けることができなくなり、腰を曲げて休憩するとまた歩けるようになるという状態です。

腰を前屈した姿勢をとると、脊柱管の中のスペースが広がるため、症状が軽減するという「**姿勢による症状変化**」が特徴的です。

Q 腰部脊柱管狭窄症の治療法は何ですか？

A 日常の**姿勢**の注意、**コルセット**の利用、**薬物療法**、**ブロック療法**、**運動療法**を行います。内服薬は(プロレナール、オパルモン)が代表的です。



ロコチェック①



片脚立ちで靴下がはけない

ロコチェック②



家の中でつまずいたり滑ったりする

ロコチェック③



階段を上るのに手すりが必要である

ロコチェック④



横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコチェック⑤



15分くらい続けて歩けない

ロコチェック⑥



家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ロコチェック⑦



2kg程度の買い物物をして持ち帰るのが
困難である (1リットルの牛乳パック
2個程度)

Q ロコモを改善する運動をひとつ教えてください？

A 「**開眼返脚起立**」がお勧めです。転ばないようにすぐつかまれる壁や机のそばで、床につかない程度に**片足**を上げ、左右1分間ずつ、1日3回行いましょう(右図)。

