

# 整形外科の治療目標

## 整形外科が目指す 最後の予防医療

近年、予防医学の必要性が叫ばれています。ポビュラーな慢性疾患では高血圧症・高脂血症・糖尿病などが挙げられます。一方、年令を重ねるにつれ、特に女性は猫背になり、背中が丸くなってきます。その上、歩幅が狭くなり、膝が曲がり、よちよち歩きとなってきました。この姿勢と歩行スタイルのために、顔色がよく、しっかりした口調でしゃべる人でも、年齢以上に老けて見える場合が多いのです。姿勢・歩行スタイルなどは、脊柱（背骨）及び筋肉が老化・脆弱したため、また、先に述べた高血圧・高脂血症・糖尿病は、投薬や食事療法によりコントロールが可能です。最近の研究では、背骨や筋肉の脆弱さからくる見かけ上の高齢化現象は、

かなり年を重ねてからでも日々の心がけや努力で回復し、維持が可能であると言われってきました。これが体力の予防医学です。

最近、私たちの整形外科は治療の目的として、高齢になっても、背中がまっすぐで、天空にそそり立つような姿勢、大腿で地面を闊歩するような状態を維持し、回復することを目標とするようになっていきます。そうすることにより、生活のよりよいリズムを回復し、呼吸や循環機能も正常化され、哺乳類の頂点を占めるわれわれ人間の尊厳を維持・鼓舞することが将来の健康増進につながるものと考えられています。

シルバーカーでの支え歩行のような介護保険のもとでの一般的な姿勢は、決して前に述べた健康維持に寄与するとは思えません。特に、骨粗しょう症を基礎疾患とした整形外科の病気は、継続した筋力の増進や歩行の練習などで疾病を防ぐことが大切です。

### 高齢になってからでも遅くない！

#### 整形外科の介護前医療疾病予防の心がけ

- 背腰筋を養うため、常に背中をまっすぐ保つようにしよう
- 下肢筋（足の筋肉）のトレーニングをしよう
- 歩くときは歩幅を広く、闊歩しよう

人間として尊厳にあふれ、凛とした姿勢・大腿で大地を闊歩する歩き方は、高齢化社会に重要な役割を果たす最後の予防医学となるでしょう。