

転倒予防

◎人は老いるもの

悲しいかな、人は健康に恵まれた人もそうでない人も、知らず知らずに老いへの道を歩んでいるものです。私も気がついてみるともう中高年者の仲間入りをしていることに、愕然としています。

今や世界一の長寿大国日本ですがADL・QOL(※)に問題を抱えている人々が増えており、大きな社会問題となっています。いたずらに平均寿命を願うよりも、自立可能な健康寿命を延伸し、平均寿命に近づける努力が必要な時代(※1)にきています。

◎転倒と骨折

平成13年国民生活基礎調査によると「寝たきりの原因疾患」の第2位は骨折を含め

た運動器疾患(25%)で、運動器疾患が寝たきりの原因の4分の1を占めています(※2)。

骨折の原因は、14万5000例の骨折症例を扱った「高齢者リハビリテーション研究会」の資料では、意外にも立った高さからの転倒による骨折が74・5%を占め、交通事故や階段・段差などによるものは各々10%以下でした。

人は老いるに従い骨が脆くなり、骨粗鬆症(特に女性は更年期以後急速に進む)によって骨折し易くなり、関節・筋肉・靭帯などの弾力性は失われます(老化現象)。結果として脚が十分に上がらずタタラを踏み、それに耐える反射神経が鈍くなり(神経伝達速度の低下)転倒に至る。これは運動生理学的に当然なのですが、度重なると運動器不安定症・下肢の老化の始まりと思

【シリーズのまとめ】

わなければなりません。従って、いかに転倒を回避するかが骨折の予防ひいては、寝たきり予備軍とならないことの要点でしょう。

◎転倒予防

近年転倒予防防止について、各方面で研究されています。転倒の危険因子は大体※3のごとくです。しかし、この因子を全部排除することは不可能に近いでしょう。

ただ、特に注意を要することは、「日本人の薬好き」を後押しするがごとく、多くの内服薬が処方されている現実があります。向精神薬や安定剤・筋弛緩剤・降圧剤などを、何種類も一度に服用し続けられ、その結果が転倒に結びつくことは明白でしょう。私の推奨したい転倒予防法は、中高年に

※1 **健康寿命** | 心身とも自立した活動状態で
生存できる期間

平均寿命 **78.4**歳

男性 健康寿命 **72.3**

平均寿命 **85.3**歳

女性 健康寿命 **77.7**

障害の期間

障害の期間

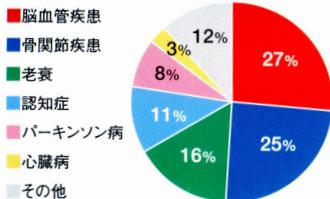
■ **障害の期間** (寝たきり・閉じこもり)

この期間をいかに短くするかが重要!!

日本の健康寿命は世界一長いのですが、平均寿命がダントツで世界一のため、障害の期間の長さも世界トップクラスです。

辻一郎 (1998) 健康寿命 麦秋社より改変

※2 **寝たきりの原因疾患**

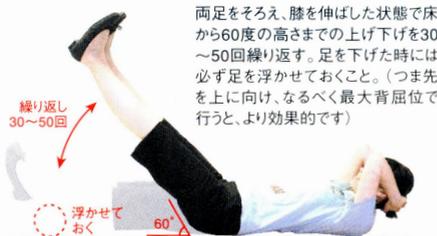


H13年国民生活基礎調査

※3 **転倒事故の危険因子**

●視力低下、暗順応低下 ●聴力低下 ●前庭機能不全 ●固有受容器機能不全、頸椎変性疾患、末梢神経障害 ●痴呆 ●筋骨格系障害 ●足部障害 (タコ、腱膜瘤、変形) ●起立性調節障害 ●薬物使用 (ベンゾジアゼピン、フェニチアジン、抗うつ薬、降圧薬、抗不整脈薬、抗けいれん薬、利尿薬、アルコールなど)

※4 **両下肢の最大伸展位での
60度挙上ストレッチ**



※毎日 (無理な人は1日おきでも可) 続けることが大切です。

なれば、何か一つ運動での趣味 (ホビー) を持つこと。テニス・ゴルフ・ゲートボールも結構。スマートでシャレタイでたちでの颯爽とした速足の散歩など。背すじをピン、手足をシャンとして趣味を楽しめば、それだけで人間の尊厳が保たれます。

それだけという人には一人で行える、両下肢の最大伸展位での60度挙上ストレッチ (30~50回) をお勧めします (※4)。これは腰椎を安定させる腸腰筋、膝を安定させる大腿四頭筋、下腿の重要な前脛骨筋・

下腿三頭筋各々に、自分の役割を自覚させて驚くべき効果があります (但し毎日又は隔日に、確実にを行うこと)。

◎ **終わりに**

昨年度 (2004年) は健康新聞の創刊と同時に「整形外科ものしりBOX」として24回にわたって私共医学会員による分担執筆を、今年度 (2005年5月から)

は「健やかな老後を目指して」として、12

回シリーズで精いっぱい責任を果たしたつもりです。

関与させていただきましたこと誠に光栄であり、香川県臨床整形外科医学会を代表して、関係各位に厚くお礼申し上げます。

このシリーズが、皆様の健康な毎日に少しでもお役に立てれば、望外の幸であります。誠に有難うございました。