

2016年10月 発行

一般財団法人同友会  
藤沢湘南台病院  
藤沢ケアセンター  
藤沢訪問看護ステーション  
居宅介護支援センター  
長後いきいきサポートセンター  
ライフメディカルフィットネス  
ライフメディカル健診プラザ

【一般財団法人同友会 法人目標】

- ① 24時間、迅速急性期医療と専門性を持つ医療の充実
- ② 医療、保健、福祉における包括サービスの提供
- ③ 地域コミュニティ形成を目指す健康増進の推進
- ④ すべての職種に対する医療者としての教育、研修の場の確立

【藤沢湘南台病院 病院理念】

- ① 信頼とやすらぎのある医療
- ② 専門性と倫理観のある医療
- ③ 地域に貢献する医療



## 私たちが働いているのは、 ライフメディカル フィットネスです

長後地域の健康寿命日本一を目指し、今後は健診を受けた方への運動面でのアプローチや、ライフの施設利用者への健診サービス等、運動と健診の両面から健康づくりを支えてまいります。興味のある方はぜひ一度施設にお立ち寄りください。スタッフ一同、皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

そして、2016年2月にライフメディカル健診プラザ（以下、健診プラザ）が長後駅前に開設しました。同じ「ライフメディカル」として、「運動」と「健診」をセットに地域の健康づくりを進めていくべく、新たなサービスを9月より開始しています（詳細は4ページをご覧ください）。

また、安全な運動には、今運動しても良い体なのかどうかを確認することがとても大切です。体の状態によっては運動が悪影響を及ぼす可能性もあります。ライフでは登録前にメディカルチェックを行い、スポーツドクターからの運動指示のもとでトレーナーがサポートしますので、安心して健康づくりに取り組んでいただけます。

適切な運動の継続は、健康を維持していくためにも大切な要素です。加齢と共に身体の機能は低下していきませんが、適切な運動で筋肉量や関節の動きを保つことでロコモティブシンドロームやメタボリックシンドローム等を予防でき、健康にいきいきと過ごすことができる期間、いわゆる健康寿命を延ばすことにつながります。

ライフメディカルフィットネス（以下、ライフ）は2000年7月オープン以来、「安全な運動」、「効果的な運動」を提供することで、施設利用者の皆さまの健康づくりを運動の面からサポートしています。藤沢湘南台病院に併設している施設です。

## ライフの新たなサービス

「ライフ」では運動をするだけでなく健診をうまく取り入れて、いつまでも元気に過ごしていただけるよう、「健診プラザ」と一体となり2016年9月から利用者の皆様へ『運動』と『健診』を合わせた新たなサービスを導入いたしました。

### ライフ登録者への健診サービス

新種別「プライム登録」 限定50名

登録者限定健診サービス「エンジョイ健診」

### プライム登録

契約料：17,000円（税別）／月  
利用日・時間：全営業時間 50名限定募集

人間ドック付 Aコース or Bコースを年1回受けられます  
※オプションは20%増額となります  
※1年間の健診継続が条件となります

**各種測定付**  
体組成や骨密度、血圧年検測定が無料で受けられます

**酸素カプセル・水素水付**  
最新設備の効果期待できる酸素カプセルや水素水も、自由にご利用いただけます

**フリーレンタル**  
レンタル用品を、自由に制限なくご利用いただけます

**契約ロッカー付**  
更衣室のロッカーとは別のお荷物専用ロッカーです。ジュースやアメニティ等を保管するのに便利です

**駐車場料金サービス**  
ライフ営業時間内であれば、無料でご利用いただけます。※ご来館の際は必ずライフスタッフにお知らせください

**健康・栄養相談(4回/年)付**  
スポーツドクターや管理栄養士による専門的なアドバイスをお定期的に受けられます

**その他の付帯サービス**

健康を維持していくための運動をライフで継続しながら、年1回の人間ドックで身体をチェックでき、その他にも多数の付帯サービスが付いたお得なプランです。ドクター相談や、酸素カプセル、体組成や骨密度測定などの付帯サービスも無料で付いており、様々な面から健康づくりを行える環境で運動ができます。

運動だけでは変化は分からない

7,000円～

通常 10,500円 ▶ 特別価格 2,700円

プライム登録者限定  
人間ドック付き(1年登録継続が条件)  
健康相談(4回/年)付、その他特典あり

TEL.0466-46-3000

ライフメディカルフィットネス

ライフ登録者の方（エンジョイ登録）限定で、健康診断が年1回かなりお得に受けられるサービスです。  
通常価格 10,500円 2,700円

### 健診プラザ利用者への運動体験サービス

運動教室無料参加  
(4回/月)



運動になれていない方向けの運動教室をライフで開講いたします。ストレッチや酸素運動、体力測定等を行います。

チケット利用による  
ライフ体験利用(2枚)



チケット利用により、ライフをビジター利用できます(トレーニングジム、プール、スカッシュ、スタジオ等すべて)。適切な運動のやり方をご案内いたします。

人間ドック受診者限定  
「体組成測定&フィードバック」



施設体験利用時に体組成測定&フィードバック(通常1,080円)も行います。体脂肪や筋肉量を部位別にも知ることができ、身体の状態を知るにはもってこいです。

詳しくは、ライフメディカルフィットネスまで TEL.0466-46-3000(金曜定休) SEARCH ライフメディカル



藤沢湘南台病院 整形外科  
面谷 透

### ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、2007年に日本整形外科学会より提唱された概念で、「運動器症候群」とも呼ばれます。運動器とは、筋肉・骨・関節軟骨など、体を動かす器官を総称した呼び名です。

加齢などにより運動器の衰えが生じ、体を動かす機能が落ちて歩行などの移動能力が低下し、介護が必要になったりそれに近い状態になること、と定義されています（図1）。

ロコモを構成する疾患は数多くありますが、罹患者数が特に多いと考えられている骨粗鬆症、脊椎圧迫骨折、変形性関節症についてお話しします。

### 変形性関節症

変形性関節症は、関節軟骨の磨耗により関節に痛みを生じる状態です。体重がかかる膝関節と股関節は特に症状が出やすく、患者数も多いです。原因には加齢や肥満、体をよく使う仕事、関節の外傷歴などがあります。診断は基本的にはレントゲン写真を見て行います。関節の隙間が狭くなっていたり、骨の小さなトゲが生じているのが確認されます。

治療には鎮痛のための内服薬や、関節軟骨同士の潤滑を改善するためのヒアルロン酸注射などがあります。関節への負担を減らすための減量や、関節周りの筋肉をつけるための運動も重要です。

そうした治療を行うも症状改善が難しく生活に支障が出る場合は手術を考慮します。傷んだ関節面を人工物に置き換える人工関節置換術が一般的です。膝に関しては、すねの骨を部分的に切つて膝にかかる負担の向きを変え、傷んだ関節面にかかるストレスを軽減させる手術もあります（高位脛骨骨切り術）（図3）。

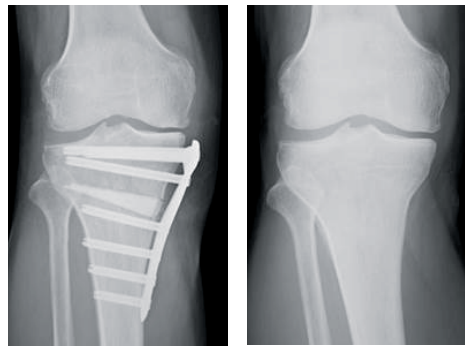


図3：高位脛骨骨切り術のレントゲン写真  
右：術前 関節の内側の隙間が狭くなっている  
左：術後 骨を切って人工骨を入れ、金属プレートで固定したところ

### 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の強度が落ちて骨折しやすくなる状態です。原因には、閉経による女性ホルモンの減少、加齢によるカルシウム吸収能力の低下、加齢による骨のしなやかさの減少などがあります。

診断の基本は骨密度の測定です。当院では手首と肘の間の骨で骨密度検査を行っています。

骨粗鬆症と診断された場合、骨強度改善のために薬の服用を行うのが一般的です。カルシウムの吸収を促進する薬や、骨に直に働きかけて新しい骨を作るのを促す薬など、いくつか種類があります。薬によっては内服が可能なものや、一方で注射薬しかないものもあり、治療効果も種類により異なります。薬の選択は医師とよく相談して行いましょう。

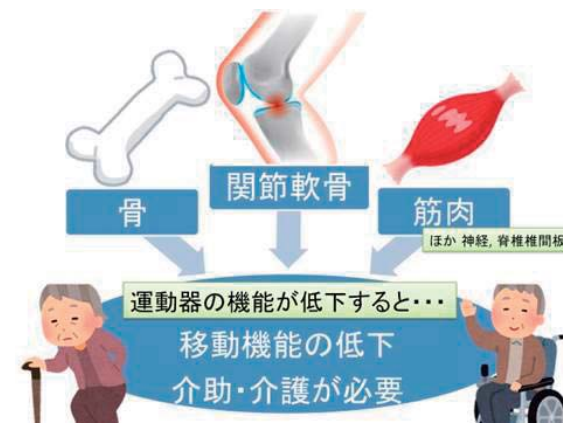


図1：ロコモティブシンドロームの概念

### ロコモチェック

ロコモの予防・対応には早期発見が重要です。運動機能の低下は徐々に進行することが多いため、自分で気づくことが大切です。図4は日本整形外科学会から出されたロコモチェックです。7項目のうち1つでも当てはまればロコモの可能性があるとされています。ロコモチェックはテストではないので、無理に試して転んだりしないよう注意しましょう。



図4：ロコモチェック（日本整形外科学会ロコモパンフレット2010より）

### 脊椎圧迫骨折

骨粗鬆症を背景とする骨折の代表的なものが脊椎の圧迫骨折です。脊椎圧迫骨折とは背骨がつぶれるように骨折するものです。骨粗鬆症が背景にある場合は、軽い尻もちや重いものを持ちたりなど、比較的軽微な外力でも起きることが特徴的です。症状は背中や腰の痛みで、寝ている状態からの起き上がりや座っている状態からの立ち上がりで特に強い痛みを感じる人が多いです。

診断はレントゲン写真で背骨が潰れているのを確認して行います（図2）。潰れが軽度でレントゲンではわからない圧迫骨折がMRIで判明することもあります。

治療は痛みを改善するための鎮痛薬服用や、患部の安静を保つためのコルセット装着を行います。こうした治療を行うも痛みが続き、日常生活動作に支障をきたす場合には手術を検討します。潰れた背骨を内側から風船で膨らませ、できたスペースに硬い骨セメントを注入する手術です（経皮的椎体形成術）。

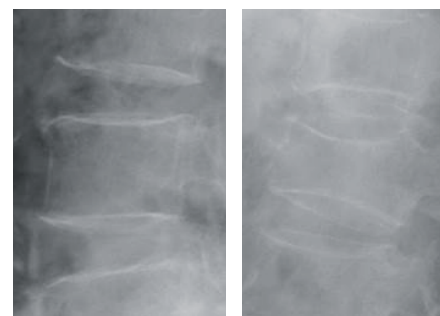


図2：脊椎圧迫骨折のレントゲン写真  
左：正常な背骨  
右：圧迫骨折した背骨  
中央へこむようにつぶれている

### ロコトレ

ロコモに当てはまる人には、下半身の力が弱かったり、バランス力が低下していることが多いと言われています。ロコモの予防・治療の基本はトレーニングとして、スクワットと片足立ちが推奨されています（図5）。無理をして体を痛めたり、バランスを崩して転倒しないように注意して行いましょう。

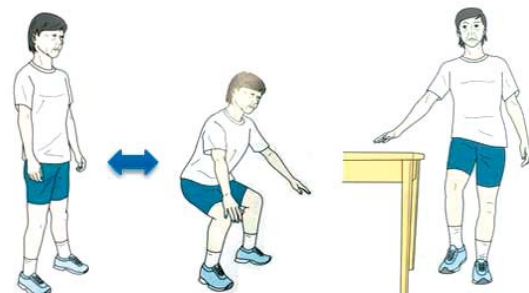


図5 左：スクワット  
膝がつま先よりも前に出過ぎないように注意  
手を前に出してバランスをとってもよい  
ゆっくりと5～10回を1日3セットを目標に  
右：片足立ち  
転倒しないようつかまるものがある状態で行う  
左右各1分間を1日3回行うことが目安  
（ロコモティブシンドローム診療ガイド2010より）

今回は骨粗鬆症・脊椎圧迫骨折・変形性関節症を取り上げましたが、ロコモを構成する疾患はほかにもたくさんあります。骨粗鬆症が気になる方、腰や関節の痛みをお抱えの方はもちろん、お体のことで困っている症状や気になることがありの方はぜひ整形外科外来へお越しください。