

## 伸ばせ健康寿命 いくつになっても元気に楽しく！



2016年東京マラソン完走者の最高年齢は男性で90歳女性で80歳でした。日本老年学会によりますと、現在の

高齢者は10-20年前に比べて5-10歳は若返っていると想定されています。確かに自分達が子供のころは70歳というとお爺さんという感じでしたが、今は70代といえどもまだまだバリバリ現役です。

ただ残念ながら筋力や関節はこのギャップを乗り越えられていないようです。体は元気なだけでなく、膝は痛いという人がどんどん増えています。ロコモティブシンドロームで啓蒙している通り、変形性膝関節症は健康寿命を短くする大きな原因の一つと考えられており、社会的にも重要な疾患の一つになっています。当科ではこの疾患を専門に扱っていますが、基本的には保存治療を重視しています。しかし、必要な患者様には人工膝関節置換術などの手術も行っています。また、比較的若年の方や活動性の高い方には自分の骨で治療できる高位脛骨骨切り術も積極的に行っています。特に高齢でもランニングを続けたいとか、バレーボールや卓球など活動性の高いスポーツを続けたいという方は高位脛骨骨切り術の適応と考えています。このように、患者さんそれぞれの希望に合わせ、多くの治療法から最も適切な治療法を一緒に選んでいきます。

さらに、当科では地域住民や患者様(当院で治療してない方でも)対象に月に一回「中高齢者のひざ痛教室」という健康教室を行っています。毎月20~30名の方々に参加して頂いています。約1時間膝のしくみや病気について、予防法、治療法(保存治療、手術治療)についてお話をしています。また保存治療の中でも大腿四頭筋訓練の方法などはモデルが実演し、わかりやすく説明しています。この教室は無料で予約も必

### 田代 俊之(整形外科部長)

要ありませんので、当院で治療していない方でもお気軽にご参加頂ければと思います。なおこの教室は毎月第3火曜日 午後3時より2階研修センター(売店の奥)で開催しております。

また当科ではスポーツ整形外科も専門としています。スポーツ外来では膝靭帯損傷、半月損傷などに対し診断、治療、リハビリテーションを行っています。これらを受傷すると、のちに変形性膝関節症に進行していく場合も多く、若年者のスポーツ外傷を治療する場合でも、30年後の膝の状態を考え、できるだけ適切な治療ができるように心がけています。

膝に限らず整形外科領域でお困りのことがありましたら、お気軽に受診ください。

