

【年末年始のお休みについて】

年末は 12月28日(土)の午前診療までとなります(12月29日から1月3日まで休診)。
年始は 1月4日(土)より通常診療致します。



今週の **花言葉**

アナスタシア

高貴

千両

祝福

葉牡丹

愛を包む

松田院長からあなたへ 耳より情報

■短時間睡眠が骨密度低下や骨粗鬆症リスク増加と関連

Ochs-Balcom HM, et al. Short Sleep Is Associated With Low Bone Mineral Density and Osteoporosis in the Women's Health Initiative. J Bone Miner Res. 2019 Nov 6.

睡眠時間と骨密度および骨粗鬆症との関連について興味深い論文が報告されたので紹介します。この論文は、女性の健康イニシアティブ(WHI)に参加した閉経後女性 1万 1084人を対象に、睡眠の時間および質と骨密度および骨粗鬆症の関連を検討しています。

■睡眠時間5時間以内はハイリスク?

線形回帰モデル解析を行った結果、1晩当たりの睡眠時間が5時間以下のグループでは全身、股関節、大腿骨頸部および脊椎の骨密度が対照群(睡眠時間が7時間)よりも平均0.012g/cm²-0.018g/cm²低い結果となりました。調整後多項回帰モデル解析では、1晩当たりの睡眠時間が5時間以下群で股関節の低骨量および骨粗鬆症オッズが増加し(オッズ比 1.22、1.63)、脊椎でも同様にオッズ増加が見られました(同 1.28)。WHI不眠評価スコアで評価した睡眠の質と骨密度に統計的有意な関連は見られませんでした。

★院長よりメッセージ

睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。今回の研究では、5時間以内の短時間睡眠では骨密度が低下し、骨粗鬆症リスクが増加すると報告されました。睡眠は心と身体にとっても大切なのですね。どんなに忙しくてもしっかり睡眠はとりたいものです。さて、今回が今年最後の院長通信となります。来年も宜しくお願い致します! 皆さん、良いお年をお迎えください♪

理学療法科より

ロボットとリハビリ

2020年になりいろいろなところで社会が変化してきています。リハビリの世界でもリハビリとテクノロジーを合わせた分野が盛り上がってきているので、今回はテクノロジーの中でもロボットに焦点を当ててみましょう。

ロボットとリハビリというイメージがつきづらいですが、実際はすでに実用化されています。

例えば、京都大学、佛教大学、京都工芸繊維大学の共同グループが発表した歩行学習支援ロボットは2020年3月に発売予定となっています。このロボットは体に装着するタイプのもので駆動用モーターと電池、操作パネルなどで構成されています。以前からあるリハビリ用の長下肢装具（脳梗塞などで使われています）に取り付けることで、モーターが適切なタイミングで膝の動きを誘導することができます。

歩行は無意識に行っている単純な動作に感じます。しかし実際は股関節・膝関節・足関節などが協調的に円滑に動いて初めてふらつかないで歩くことができます。これらは脳からの神経で高度にコントロールされていますが、ケガや病気で筋肉・神経に障害が生じるとこのコントロールがうまくいかなくなります。ロボットのモーターで補助することで、パワーを上げるだけでなくタイミングを正しく誘導するので、本来の歩き方を早く再獲得することが期待できます。

以前からこのように体に装着するタイプのロボットはありましたが、装着に時間がかかり設定も難しかったので、実際に使われているのは一部の研究機関や大病院などに限られていました。今回開発されたロボットは操作が簡単で、装着も簡単になっているとのことで、一般の方も幅広く使える仕様になっているようです。自宅でも使えるとリハビリの効果が実感しやすくなるでしょう。

これからはこのように高価で扱いづらかったロボットがより身近になってくるはずです。リハビリの分野でも骨折などのケガをしたときに早くから運動ができたり、スポーツのケガを予防する、なんてものも出てくるかもしれませんね。