

【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました（第1土曜日と第2土曜日）。

脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）にご担当いただいております。

長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。

真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長 角田先生：脊椎外科



アナスタシア・・・“高貴”
カーネーション・・・“気品”
シルバーブルニア・・・“おしゃれ”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 高齢者は寿命延長のために1日当たり約5,000～7,000歩あるけば十分？
毎日の歩数と死亡との量反応関係を解明

早稲田大学スポーツ科学学術院の渡邊 大輝助教と宮地 元彦教授

65歳以上の地域在住高齢者4,165名を対象に三軸加速度計から評価した歩数と死亡との量反応関係を検討し、高齢者のフレイルの有無によって、死亡リスクを減らすための1日当たりの最適な歩数が異なることを世界で初めて報告されたので紹介します。

■ 高齢者全体およびフレイルでない高齢者

歩数と死亡リスクの量反応関係の結果から **1日当たり約5,000-7,000歩で死亡リスクへの有益な効果が頭打ちになる**ことを示しました。

■ 1日5,000歩未満の人は歩数を増やしましょう

1日当たりの歩数が **5,000歩未満の者が歩数を1,000歩増やすことで死亡リスクが23%低下**しますが(9-10か月の寿命延長に相当する)、**5,000歩以上の者が歩数を増やしても有益な効果は見られませんでした**。5,000歩未満の人は歩数を増やす必要があります。

■ フレイルに該当する高齢者

1日当たりの歩数が約5,000歩まで死亡リスクに有益な効果を示しませんが、**約5,000歩を超えると死亡リスクと負の関連**を示しました。

★院長よりメッセージ

高齢者においてはフレイルの有無によって歩数と死亡リスクの関係が大きく異なる可能性が示されました。もともと歩数が多い人はもちろん、歩数の少ない高齢者も、少しでも歩数を増やすことでより長生きできる可能性が高まること示唆されました。ウォーキングは大切ですね♪

寒い時期にもしっかりと水分補給をしましょう！！

夏の暑い時期には意識をしなくても水分を摂取すると思いますが、寒い時期はどうでしょうか？人間の身体は体重の60%が水分を占めています。身体の水分は全身を循環することで、必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排出されます。寒い時期は外気が乾燥しています。また、暖かい室内でもエアコンなどの暖房器具によって湿度が下がり空気が乾燥しています。そのため、皮膚や粘膜から水分が蒸発し身体の水分が減ってしまうそうです。汗をかかないため自覚症状がほとんどありません。また、身体の水分が不足すると様々な不調を引き起こしやすくなるそうです。冬の水分不足を予防するために次の事を意識して過ごしましょう



●加湿器などで湿度を50～60%に保つ

…加湿器がない方は濡れタオルを室内に干すだけでも加湿になります。

●こまめに水分を補給する

…のどの乾きを感じる前に一度にたくさんではなく、こまめに数回補給しましょう。

●保湿クリームで肌を保湿する

…クリームを塗ることで乾燥を防ぎ肌のバリア機能を保つ効果もあります。

●肌の露出が少ない衣服を着る

…空気に触れる面積を少なくして水分の蒸発を防ぎましょう。

●起床時、入浴後、就寝前に水分を摂る

…寝ている時にも水分が蒸発しています。起床時にはしっかりと水分を摂取しましょう。

睡眠中の脱水を予防するために寝る前にも水分補給をしましょう。入浴後は多くの水分が失われていますのでしっかりと水分補給をしましょう。

水分補給には、風邪などの感染症予防や脳卒中や心筋梗塞の予防にもつながるそうです。汗をかかない時期だからこそ、意識して水分補給を行いましょう！！