

## 【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。

脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生・石綿先生）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・石綿先生：脊椎外来



### 花言葉

ひまわり・・・“あなたを見つめる”

ピンクッション・・・“どこでも成功を”

ヒペリカム・・・“きらめき”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■骨の強さに大きな影響を与える「骨質」について

骨の強度＝骨密度と思われがちですが、実はそうではありません。骨強度に重要なのが「**骨質**」です。たとえ骨密度がそれほど減っていなくても**骨の質が悪いと骨は弱くなり、骨折する危険性が高まります**。

### ■骨質とは？

骨質に大きく関係すると考えられているのが、**コラーゲンの劣化**です。骨はコラーゲンというたんぱく質が束になってコラーゲン線維となり、いわゆるビルにたとえると鉄筋部分の役割を担っています。骨はこの強靱なコラーゲンが柱（鉄筋部分）を形成し、そのまわりにカルシウムなどのミネラルがはりついた（コンクリート部分）構造をしています。正常で強い骨は、コラーゲンにミネラルが均一に沈着しています。しかし、コラーゲンが劣化すると、きれいな束にならず、ミネラルが均一に沈着しにくくなります。つまり、骨量を示すカルシウムなどのミネラル（コンクリート部分）がいくら十分でも、柱となるコラーゲンの質（鉄筋部分）が悪ければ、強い骨を作れなくなってしまいます。

### ■院長よりメッセージ 骨質を高めるには？

コラーゲンは、30～40歳代をピークに年々減少します。なかでも**ビタミンK、ビタミンD、葉酸などが不足すると骨量の減少だけでなく骨質の劣化**が起こります。これらは**骨の質を良い状態に保つのに大切な成分**です。また食事や運動不足などの**生活習慣も深く関わっています**。骨を強くするためには、骨の質を高める生活を心がけることが大切です。**バランスの取れた食事と適度な運動が大切**です♪

## ？最近、運動していますか？

### 消費エネルギーと摂取エネルギーがアンバランスに

暮らしが便利になることによって歩く機会が少なくなるなど、現代人の身体活動量は極端に減ってきています。その一方で、食生活が豊かになることによって食事から過剰にエネルギーを摂取しているので、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生じています。

### 運動不足による肥満はあらゆる生活習慣病の元凶

こうしたアンバランスな状態が続くと体重が増え、「肥満」になります。肥満の中でも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪肥満」は、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいことが分かっています。内臓脂肪型肥満にこれらの生活習慣病が重なる「メタボリックシンドローム」になると動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患など重大な後遺症を残したり、死に至る可能性のある病気につながります。



### 近年、注目されている「ロコモティブシンドローム」

運動不足による長年の肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨粗鬆症や変形性膝関節症など、骨や関節、神経などの運動器の障害を招きます。これらの運動器の障害によってからだを動かしにくくなり、筋肉とバランス能力の衰えから骨折、転倒しやすくなって、介護が必要になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」といいます。ロコモを放置していると徐々に寝たきりなどの要介護状態となり、日常生活の質を著しく低下させます。

### 生活習慣病予防にしっかり運動を

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので余計な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。まずはしっかり運動することが重要です。

**暖かくなってきたので、運動を始めるチャンスです**

**ぜひ、運動をして生活習慣病を予防しましょう**

