

# なんじゃもんじゃ地域版

## 上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため  
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち  
心のふれあいのある  
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp>

## 「高齢者の骨折」

上対馬病院 整形外科 平井 和樹

昨年11月1日より、日本の北の大地、北海道、札幌より2,000km以上離れた上対馬病院に就任してきました。

日本は世界にさきがけて、超高齢化社会を迎え、平均寿命は約82歳（女性86歳、男性79歳）になっています。65歳以上の寝たきり者の主な原因は、第1位が脳血管疾患、第2位が高齢による衰弱、そして、第3位が骨折・転倒であります。高齢者の骨折の特徴は、外傷機転のそのほとんどが軽微な力、すなわち、つまずく、ベッド上から落ちる程度のものであります。骨折の生ずる部位は、以下の4つが大部分であります。

- ①転んで倒れた時、手のひらをつくことによる手首の骨折
- ②転倒時に肘や肩をつくことによる上腕骨頸部骨折
- ③ズシンと尻もちをつくことによる脊椎圧迫骨折
- ④転倒して、大腿部を打撲することによる脚のつけ根の骨折（大腿骨頸部骨折）

2007年、日本整形外科学会では、運動器の障害による要介護の状態や、要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を提唱しました。

- ①片脚立ちで靴下が履けない
  - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
  - ③階段を昇るのに手すりが必要である
  - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
  - ⑤15分ぐらい続けて歩けない
  - ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
  - ⑦家でのやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- これらの一つでも当てはまるものがあれば、ロコモ予備軍としました。



人間の一つの理想として“美しく老いる”という表現があります。心と肉体との調和が死にいたるまで続いて欲しいという願いを込めた言葉であります。少しでも長く、健康で日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができるように、ロコモ予備軍と思われる人は、いつでも、お気軽に、私および上対馬病院・理学療法士に御相談下さい。