

運動器不安定症と運動器リハビリテーション

日本は、今後超高齢社会を迎えます。2025年には28.7%が65歳以上の高齢者となります。それに伴って、国民医療費はますます増加することが予想されます。平均寿命が上昇しているなかで、私たちが自立した生活を送ることが出来る期間、いわゆる「健康寿命」を伸ばしていくことが大切になってきています。

平成13年国民生活基礎調査で、介護を必要とする状態になった原因の第2位が骨折・関節炎・脊髄損傷などの「運動器疾患」です。（その「運動器疾患」を扱う科が、整形外科です。）

整形外科の治療というと、お薬や注射、リハビリといってもホットパックや電気治療などが中心でありましたが、「健康寿命」を伸ばしていくために、運動器疾患に対するリハビリテーション、「**運動器リハビリテーション**」の必要性がクローズアップされてきています。といっても、何か新しい治療があるというより、今まで整形外科医が培ってきた考え方や技術を集約して、役立てようということだと思えます。

「**運動器不安定症**」と聞いても、聞きなれないかも知れませんが、骨折やリウマチのように特定の病気を指す訳ではありません。運動器不安定症とは、「高齢化によりバランス能力および移動能力の低下が生じ、閉じこもりや転倒のリスクが高まった状態」のことを指します。例えば、骨粗しょう症による脊椎の圧迫骨折で背中が曲がっていたり、変形性膝関節症で膝の痛みのために、家の外には出ることが出来なかったり、そばで見ていると倒れそうだなと感じるような状態のことです。運動器不安定症と判断される患者さん（患者という言葉もこの場合おかしい感じがしますが）に対して、今後整形外科・リハビリテーション科では、運動療法・バランス訓練などをご指導するとともに、大切なことは、実際に自宅で生活していくための訓練（車椅子、トイレ、入浴などの練習）や、道具・自宅の改造などをご提案していきます。

播磨病院の整形外科・リハビリテーション科では、通院しながら、運動器リハビリテーションの治療や指導を受けることが出来ます。ぜひ、主治医にご相談下さい。

（文責 奥田）