

今回は大道中央病院院長で、8月1日に開設された整形外科外来を担当する玉城一先生にご登壇いただき、健康寿命を延ばすために整形外科が果たす役割についてお話しいただきました。

はじめ「ある程度の痛みが残る可能性もありますよ」と過大な期待を持たせないようしつかり説明することが大切です。

—先ほどお話しがあった「ロコモについて説明いただけますか。」

玉城 日本整形外科学会は10数年前からロコモをどうにか予防しようという活動を行っています。ロコモの原因になる典型的な病気として、先ほどからお話ししている変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症に加えて骨粗鬆症が挙げられていますので、この3つの病気を私たちが予防・治療していくことで、県民の健康長寿に貢献していきたいと思っています。

—骨粗鬆症の治療法と予防法について教えてください。

玉城 まずは骨密度を測定して治療方針を決めていきます。同時に大道中央病院には骨折が原因で入院し、リハビリテーションに励んでいる方が多くいらっしゃいます。骨折した時点ですでに骨粗鬆症の疑いがありますので、退院後に次の骨折をしないために治療を継続しなければいけません。したがって退院後も通院いただき、治療を継続することがロコモ予防に不可欠といえます。予防法についてお話しすると、カルシウム分を含ん



骨粗鬆症、変形性関節症、 脊柱管狭窄症の予防・治療が、 健康長寿につながります。

医療法人陽心会 大道中央病院院長
大道中央病院整形外科

玉城 一 (たまきはじめ)

生活の質が低下する
関節の不具合

—まず玉城院長の主な経歴をお聞かせいただけますか。

玉城 私は1985年に聖マリアンナ医科大学を卒業し、同年に琉球大学医学部整形外科の医局に入局しました。医局内のローテーションで南部徳州会病院や中部徳州会病院、県立八重山病院などに赴任し、その後、那覇市立病院の整形外科に勤務しました。那覇市立病院には約27年勤め、整形外科統括科部長として今年6月に退職しました。8月1日からは大道中央病院に院長として、あらたに同日に開設された整形外科外来を担当しています。

—玉城院長は関節外来が専門だとお聞きしています。

玉城 私はこれまで、主に変形性関節症や股関節・膝関節の外傷治療を専門の領域として行ってきました。関節に外傷や病気が発生して障害が起きると、それまで普通にできていた作業や移動など、日常生活に支障を来すようになります。そうするとQOL(生活の質)の低下につながりますので、関節の機能はとても大切です。

—変形性関節症とはどのような病気

だ食事をしつかり摂ることはもちろん大切ですが、同時にある程度の運動も重要です。若い人のように汗をかくような運動ではなくても、散歩でもいいのでとにかく体を動かしてほしいと思います。それが骨粗鬆症の予防になりますし、治療にもつながります。

日本整形外科学会は、自分がロコモかどうかをある程度判断できる「ロコチェック」という7つの項目を公開しています。その項目の一つでも該当するものがあればロコモが疑われますので、その方を対象とした「ロコトレ」という下肢の筋肉のトレーニング法も併せて公開しています。これは学会のHPにも記載されていますが、私たちの外来に来ていただければ体の状態をチェックして、必要なトレーニングやリハビリテーションを受けることもできます。気軽に相談してほしいですね。

リハビリのみならず
総合力で患者をサポート

—8月1日に開設された整形外科外来について、あらためてご説明をお願いします。

玉城 開設してそこまで日が経っていませんが、脚に痛みや何らかの不具合を訴えて来院される方が多

でしょうか。

玉城 人は加齢に伴い、体の軟骨が少しずつ擦り減って変形してきます。変形性関節症の主な症状としては、不具合を起こした関節の痛みや腫れなどが挙げられます。その予防としては、痛む箇所の負担を減らすことも大切ですが、どうしても年齢とともに筋肉が落ちてきますから、筋力がある程度維持することが重要になります。

—腰部脊柱管狭窄症についてもご説明いただけますか。

玉城 腰椎部の神経の通り道である脊柱管が狭くなると、その中を走る神経が圧迫され、下肢の痛みやしびれ、マヒなどの症状が発生します。これらの症状がひどくなると、変形性関節症も同様ですが、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指す「ロコモティブシンドローム」(ロコモ)になることがあります。

—これらの病気の治療法はどのようなものでしょう。

玉城 いずれの疾患も、まずは手術をしない保存的治療からスタートします。筋力を強化するリハビリテーションや、サポーターなどの装具療法、主に痛み止め薬や湿布を使用する薬物療法などがそれに当たります。それでも症状の改善

が見られなかったり、症状が進行したりするようであれば手術療法ということになります。

ロコチェックとロコトレで
運動器の衰えを改善

—手術療法ではどのような治療を行いますか。

玉城 変形性関節症で現在よく行われているのが「人工関節置換術」です。近年は手術手技や手術機器の性能の向上に伴い、手術の長期成績が良好となっています。したがって患者さんのQOLを考慮しながら、比較的若年層でも状況によつてはこの治療を考えるようになっていきます。腰部脊柱管狭窄症の手術では、締め付けられて狭窄している脊柱管を削り、通り道を広げる手術を行っています。

—保存的治療から始め、良くなりな場合手術を選択するということがありますね。手術を受けた患者さんの反応はいかがですか。

玉城 実際に手術をしてしつかり痛みが取れると「もつと早くやつておけばよかった。いろいろ我慢しなくて済んだのに」と話される患者さんが多いですね。ただし手術にかける期待が大きいため、中には「これくらいなの?」と話す方もいらっしゃいます。あらか

医療法人 陽心会グループ

医療法人 陽心会 社会福祉法人 陽風会 有限会社 ヘルスサポート

理事長 高良 健

大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL.098-866-0005(代)
リハビリテーション部門 TEL.098-869-0050

メディカルプラザ大道中央病院
那覇市大道127 TEL.098-886-0007

メディカルプラザ大道中央
那覇市学大道123 TEL.098-886-0007(代)
一般内科部門 TEL.098-886-0115
循環器部門 TEL.098-886-5141
糖尿病部門 TEL.098-886-0115
人工透析部門 TEL.098-886-5151
健診部門 TEL.098-886-0078

介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030

有料老人ホーム 星の館
那覇市安里1-1-17 TEL.098-917-1262

グループホーム たかまーみの家
那覇市学大道94-3 TEL.098-887-0081

グループホーム 大道が丘
那覇市学大道94-3 TEL.098-885-0036

小規模多機能型ホーム 大道
那覇市学大道94-3 TEL.098-885-0018

地域交流センター 大道
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-885-0018

那覇市地域包括支援センター 若狭
那覇市若狭2-1-10 TEL.098-863-1165

ケアハウス 常夏の家
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036

特別養護老人ホーム 前島
那覇市前島2-18-17 TEL.098-894-8039

那覇市末吉老人福祉センター
那覇市首里末吉町2-14 TEL.098-886-3510

那覇市瀬川老人福祉センター
那覇市瀬川2-3-11 TEL.098-853-1139

那覇市比嘉老人福祉の家
那覇市比嘉2-14-1 TEL.098-864-0580

那覇市地域包括支援センター 新都心
那覇市銘苅1-6-15 TEL.098-941-2252

那覇市学大道129 TEL.098-941-0070

福祉用具貸与・販売事業所
那覇市学大道129 TEL.098-885-0100

有料老人ホーム 健康の杜
那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070

有料老人ホーム 松風邸
那覇市比嘉2-10-14 TEL.098-869-8557

ビルズガーデン那覇
那覇市学松川20-1 TEL.098-885-0300

有料老人ホーム 大道中央
那覇市学大道127 TEL.098-886-0061

有料老人ホーム ビルズガーデンアネックス
那覇市松川20番5 TEL.098-975-5275

デイサービスセンター 松川
那覇市学松川20-1 TEL.098-885-0300

デイサービスセンター 大道
那覇市学大道127 TEL.098-886-0066

デイサービスセンター こすもす
那覇市松川20番5 TEL.098-975-5273

グループホーム 若狭の家
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0551

小規模多機能型ホーム 若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550

地域交流センター 若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550

那覇市地域包括支援センター かなぐく
那覇市読原町1番68号1F TEL.098-852-0777

在宅総合ケアセンター 大道
那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030

在宅総合ケアセンター 大道/訪問介護事業所
那覇市学大道128 TEL.098-885-0033

有料老人ホーム 牧志
那覇市牧志2-9-43 TEL.098-862-1331

有料老人ホーム 8555
那覇市安里3-1-47 5F-6F TEL.098-923-5707

デイサービスセンター リバーサイド
那覇市安里1-1-18 TEL.098-943-2016

3F TEL.098-862-1501 2F
居宅介護支援事業所 なまくま
那覇市泊2-25-2 TEL.098-943-5565

介護用品
那覇市学大道116 TEL.098-917-0916

53 OKINAWA GRAPH

SESSIONセッション

OKINAWA GRAPH 52