共同開催

市民公開
健康講座

はままつ健康フォーラム

第17回 健康はままつ21講演会

YouTube
公開

「健康はままつ21講演会」は、専門的な知識と経験が豊富な講師が医療について分かりやすく講演するものです。正確な情報を得て、生活の質の向上や病気の予防や予測へとつなげていきましょう。
今回の講演は「背骨が曲がるとロコモになる」と「脳の新しい治療」について解説していただきました。なお、今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、9月4日（土）に講演の内容を収録いたしました。

講演1

背骨が曲がるとロコモになる
～運動療法はロコモを減らせるか？～

浜松医科大学附属病院　病院長
浜松医科大学
整形外科講座 教授
松山 幸弘 氏

〔前編〕（配信時間約30分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/cjcvUq_VhfU

〔後編〕（配信時間約25分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/uOwN3JRuJdE

目前に迫る2025年問題

2025年、国民の4人に1人が75歳以上の後期高齢者になります。この超高齢社会が訪れることで引き起こされるさまざまな問題を、「2025年問題」と言います。働く世代の医療費や介護の負担がますます大きくなる深刻な問題です。

健康面で支障がなく、日常生活を送れる期間を健康寿命と言います。現在の日本の健康寿命は、男性が平均72歳、女性が平均75歳。しかし、平均寿命は男性が81歳、女性が88歳と健康寿命との差が約10年あります。つまり、健康寿命から平均寿命までの約10年間は、介護が必要になってくるということです。できるだけ介護を必要とする期間を短くするために、日々の生活習慣を見直しましょう。

骨折で健康寿命は短くなる

骨粗鬆症になると骨折しやすくなり、変形性膝関節症や筋力低下にも繋がります。移動することが困難になってくると、社会生活が制限されてしまいます。50代～60代は前腕骨の骨折、60代～70代は椎体骨折、80代からは大腿骨近位部骨折が多くなります。一度椎体骨折を起こすと、次の骨折が起こる確率は約5倍に上昇。椎体骨折は、腰曲がりの主な原因のひとつです。腰曲がりは、身体の立体バランスが悪くなるだけではなく、腰痛、足のしびれ、呼吸障害、うつ状態、逆流性食道炎を引き起こすこともあり、健康寿命が短くなる原因のひとつです。しっかりと予防策を立てないと、手術の必要性も出てきます。

骨が折れないようにするにはどうしたら良いのでしょうか。骨の強度は、骨質と骨密度で決まります。高齢者の椎体は、骨質が減少しています。この骨質を強くすることが大切です。今までの医療では、ビタミンや骨吸収抑制剤を使うことが多く、骨密度は上げられても骨質を強くすることはできませんでした。しかし、テリパラチド（微細構造再構築）の登場により、骨形成と骨吸収の両側面を可能とし、骨質を強くすることができるようになりました。なるべく早めに骨粗鬆症を治療することによって、骨質を強くすることができ、脊柱変形も予防できます。

ロコモ度をチェックしましょう

運動器の障害によって、要介護の状態や要介護のリスクの高い状態をロコモティブシンドロームと言います。日本にはロコモティブシンドロームの推定患者数が、約4700万にいると言われています。その中でも、骨粗鬆症は約1280万人いますが、約2割の方しか治療を受けていません。ロコモの要因は、加齢、運動不足、不適切な生活習慣などです。ロコモが進行していくと、疼痛、姿勢変化が起こり、歩行障害、移動能力低下に繋がります。

まずは、ロコモ度のチェックを行いましょう。ロコモ度は、立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25というアンケートを行い、各テストの結果をもとに判定します。立ち上がりテストはご自宅でもできるので、みなさんもぜひやってみてください。まず、約10㎝、20㎝、30㎝、40㎝の4種類の高さの台に座って頂き、反動をつけずに立ち上がってみましょう。そのまま3秒間よろつかずにいられますか？2ステップテストは、スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。できる限り大股で2歩歩き、最後に両足を揃えます。スタートラインから着地までの距離を計り、身長で割った値が2ステップ値です。（2歩幅㎝÷身長㎝＝2ステップ値）。この値が0.9以上1.1未満だと移動機能の低下が進行している状態です。

運動器検診におけるロコモ対策

椎体骨折をした際でも、その方の持っている背中や骨盤周囲の筋力によって背骨の変形度合いが変わってきます。簡単にできる運動を毎日続けることが大切です。ご自宅でできる四頭筋訓練、片脚起立訓練、ハーフスクワット、ヒップアップをたった3カ月行うだけで、握力、太ももの筋力が上がり、歩行速度も早くなることがわかっています。すでに筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態だった方でも、筋力の改善が見られています。

実際に入院した際は、手術前、手術後でどういうストレッチ、歩行が良いのか、どの部位の筋力をつけていくのが良いかなどをご指導させて頂きます。健康寿命を伸ばすには、骨、関節軟骨、筋肉を鍛える必要があることを覚えておきましょう。

コロナ禍でも運動が大切

健康寿命を伸ばすには、骨、関節軟骨、筋肉を鍛えることが大切です。新型コロナウイルス禍でご自宅にいる時間が長くなっていると思います。運動不足は、さまざまな病気を発症する可能性を高めてしまいます。ご自宅でできる運動を継続し、人混みを避けて散歩なども行いましょう。無理なく、日々体を動かすことが、健康への近道です。

講演2

「脳」の新しい治療
脳腫瘍、脳卒中、ふるえなどに対して

浜松医科大学
脳神経外科学講座 教授
黒住 和彦 氏

〔前編〕（配信時間約20分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/qOW1QCsXWws

〔後編〕（配信時間約20分）
動画配信はこちらから
https://youtu.be/X68IxIK3IHs

脳腫瘍の種類と主な症状

脳腫瘍は、脳の細胞や神経・脳を包む膜から発生する原発性と、肺がんや乳がんなどが脳に転移する転移性の2つに分かれます。脳腫瘍の主な症状は、頭痛や嘔吐、目の奥の神経が腫れるなどの頭蓋内圧亢進症状や、病変のできる場所によって症状が異なる局所症状があります。診断は、MRIでの画像診断がメインです。麻痺や感覚障害を診察する神経学的検査も行い、腫瘍がどこにあるのかを予想します。最終確認は、組織診断で行います。主な治療法は、外科治療です。手術で腫瘍の全摘出を目指しますが、腫瘍の部位や浸潤度、性質、手術による神経症状悪化が予測される場合は、部分摘出になります。

原発性脳腫瘍は、頭蓋内組織より発生した新生物のことを言います。代表的な腫瘍の髄膜腫は、膜（くも膜）の表層細胞から発生します。神経膠腫（グリオーマ）は、脳の指示組織である神経膠細胞（グリア細胞）から発生。脳組織内に浸潤し、発育します。脳腫瘍全体で最も多い病気で、成人では大脳、小児では小脳に多く見られます。麻痺や失語症、けいれん発作、頭蓋内圧亢進症状などの症状があり、浸潤性に発育するため、手術で全摘出は困難なことが多いです。悪性度が高い場合には、放射線治療や化学療法を行います。

進化を続ける治療方法

脳腫瘍には、さまざまな手術方法があります。手術の鉗子が今どこにあるかを正確に判断できるナビゲーションシステムは、顕微鏡とも連動しており、腫瘍の位置も正確に把握できます。電気信号を送りながらモニタリングする手法も併用することもあり、手術の安全性を担保できます。さらに安全性を高めるために、覚醒下手術という方法もあります。言語野の近くの腫瘍を摘出する際に、一度麻酔から覚醒し、医師と喋りながら手術を行っていきます。また、内視鏡を使用する鏡視下手術は、最先端の機器・技術を駆使するもので、4Kのモニターを見ながら安全で確実な脳神経外科手術を実現できるようになりました。さらに、ロボティクスの導入も徐々に進んできています。

新しい治療薬「腫瘍溶解ウイルス」

2021年秋冬から、新しい治療薬として腫瘍溶解ウイルスを使用できることになっています。腫瘍溶解ウイルスに腫瘍が感染すると、腫瘍内でウイルスが増殖し、腫瘍を溶解。私はアメリカ留学時に腫瘍溶解ウイルスの研究を行なっていたのですが、実際に治療薬として使える日が来ることは、とても嬉しく思っております。大学病院や特定機能病院などで使用することができ、浜松医科大学も使用可能な施設の一つです。

脳卒中と脳梗塞

脳卒中は脳血管が切れる脳出血と、血管の中が詰まって先端が死んでしまう脳梗塞に分かれます。脳出血に関しては高血圧などが原因のものと、動脈瘤が破裂し出血するくも膜下出血があります。脳梗塞は、脳の血管自体が詰まる脳血栓や、心臓から血栓が飛んでくることで起きる脳塞栓があります。開頭し、脳を持ち上げて血管の部分をクリッピングする治療方法が従来は行われていましたが、最近ではカテーテルを用いた手術が頻繁に行われています。破裂をしていない動脈瘤や脳梗塞に関しては、ステントを用いた手術が行われることもあります。

パーキンソン病について

日本に15万人以上の患者さんがいると言われているパーキンソン病。脳内のドーパミン神経細胞が十分に作られなくなることによって、体の動きに障害が現れる病気です。50～70歳で発症することが多く、約25％の方が薬によるコントロールが困難と言われています。パーキンソン病の主な症状は、①動作が遅くなる②筋肉がこわばる③手足がふるえる④倒れやすいの4つです。早期の状態から、車椅子生活・寝たきり状態になるまでには約20年かかります。初期は1日1～数回の内服で済みますが、徐々に1日5～9回、3時間ごとの内服が必要になり、副作用も出てきます。そのため、歩行に介助が必要になる前に手術を行いますが、最近ではもう少し早い段階で手術を行う方が良いのではないかという報告もあります。

手術治療の中に、脳深部刺激療法（DBS）という方法もあります。脳の一部を微弱な電気で刺激するもので、パーキンソン病だけではなく、本態性振戦やジストニアなどの運動症状を改善することができます。また、最近では頭皮の切開が必要ない超音波も用いた集束超音波治療も行われています。

医療器具の発達、技術の進歩により脳の手術は、患者さんに負担が少なく安全な手法が増えてきています。脳外科は、脳の疾患で何かお困りのことがありましたら、かかりつけ医までご相談ください。

［主催］はままつ健康フォーラム実行委員会 ［構成団体］浜松市医師会、浜松市、浜松市内病院長会、中日新聞東海本社、静岡エフエム放送
［後援］静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所 ［企画・制作］中日新聞東海本社広告部

私たちは、はままつ健康フォーラムへの協賛を通じ、市民の皆様の健康づくりを応援してまいります！

特別協賛
SUZUKI
杏林堂 SUPER DRUG STORE 株式会社杏林堂薬局

協賛
浜松いわた信用金庫
YAMAHA Make Waves
遠鉄グループ 遠鉄の介護サービス ラクラス La-Class
社会福祉法人 聖隷福祉事業団 介護付有料老人ホーム 浜名湖エデンの園
KYOWA FOR YOUR SMILE 協和医科器械株式会社
静岡県予防医学協会
一般財団法人 浜松光医学財団 浜松PET診断センター
FORCE EYE 株式会社 フォース・アイ

（掲載順序不同）