

2016年(平成28年)7月21日(木)掲載

人は生まれた瞬間より老化が始まる。老化は生ある者の宿命といえる。体重・身長の減少や姿勢、頭髪、歯牙、皮膚のしわの変化などの外見的変化のみならず、視力や聴力の低下など全ての臓器において萎縮が進行し、機能の低下を見る。近年、臓器ごとに研究が進み、加齢による機能低下を予防すべくさまざまなことが行われている。「メタボリックシンドローム」という言葉を啓発することで、人間の代謝に悪影響を及ぼす生活習慣を改善しようと試みは、内臓疾患

の罹患率を低下させ大きな成果を上げている。

エンジョイ！ スポーツライフ

高齡者編
⑯

の罹患率を低下させ大きな成果を上げている。
しかし一方で、治療技術の進歩により、平均寿命と健康寿命のギャップが開いてきたことも事実だ。

健康寿命を延ばすために

意志持ち、体を動かす



みなど・しょうざく 43年秋田市生
まれ。岩手医科大卒、同大大学院修了。
79年山王整形外科医院開業。県スポー
ツ医学研究会副会長、ノースアジア大
教授。

「ロコモティブ・シンドローム」という言葉は、まだメタボリック・シンドロームの知名度には及ばないが、徐々に浸透してきている。

「筋肉や骨、そして脳が元気であることを指しているのである。脳については認知症をはじめとして、これから研究を待

A black and white radiographic image showing the posterior (dorsal) aspect of a human pelvis. The sacrum is at the top, flanked by the iliac bones. The ischial tuberosities are visible on the right and left sides. The sacroiliac joints are at the junctions between the sacrum and the iliac bones. The gluteal muscles are visible as bright, textured areas on the sides. The sacral foramina are located on the lateral margins of the sacrum.

術後に撮影された筆者の股関節エックス線写真（今年3月）。本欄執筆者の一人、秋田大の山田晋医師が執刀した

この言葉は、老化による運動器の障害を指し、今はその基礎疾患となる骨粗鬆症や骨の変形などに対する治療に力を入れている。

つことになるが、筋肉や骨に關してはさまざまな治療が開発、改善され一定の成果を上げている。

現在、73歳になる筆者も両変形性股関節症による股関節痛に悩まされてきたが、3年前と今年、2回にわたって人工股関節置換術を受けたことで今は痛みが消え、とても調子が良くなつた。

方が大きいということは理解していただけたと思う。理 解していくだけだと思ふ。

高齢者編終わり