

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ） をご存知ですか？

整形外科 部長 西山 嘉信



皆さんの自己訓練が必要となります。そこで、簡単にご自身でチェックする方法をご紹介します。

【ロコチェック】

次の7つの項目のうちひとつでも当てはまればロコモが疑われます。

- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を上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
- 5) 15分くらい続けて歩けない
- 6) 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 7) 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

これらに該当された方は、毎日のトレーニングを習慣づけてください。

【ロコトレ】

ウォーキングや体操教室などに参加されている方は、そのまま継続をしてください。ここでご紹介するのは、ほとんど健康な人から、既に運動障害がある人までできるように工夫されています。その内容は、バランス力と筋力訓練です。

ロコトレその1：開眼片足立ち訓練（ダイナミックフ
ラミンゴ療法）

ロコトレその2：スクワット（股関節の運動；ロコモ
ン体操）

*パンフレットが整形外科外来にありますのでお持ち帰りください。

メタボな方はロコモにもなります。要するにどちらの予防もウォーキングなどの体を使うことが基本です。面白いことに、慢性の肩こりや慢性の腰痛症候群の予防・治療でも、ウォーキングやストレッチなどが勧められていますので、いかに毎日の生活にトレーニングを習慣づけていくか、その必要性が問われています。

ロコモの原因となる三大要因は・・・

腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症、骨粗しょう症（脊椎圧迫骨折）であり、非常にポピュラーな病気です。まず、これらの治療を整形外科でしっかりと治療・管理をしてください。ところが、これらの治療を受けるのは大前提であって、ロコモの予防にはそれ以上に

聖隷沼津病院の片隅から…つぶやく検査技師②

「花粉症について」

＜花粉症の種類＞

花粉症には世間一般でよく知られているスギやヒノキだけではなく、たくさんの種類があります。代表的なものには樹木花粉のスギやヒノキ、イネ科植物花粉の小麦やアシ、雑草花粉のブタクサやヨモギなどがあります。月毎にみていくと、まず2～4月にかけて飛散するのはスギ花粉で、現在人口の約20%がスギ花粉症であるといわれています。

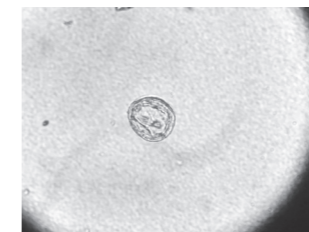
3月中旬～5月中旬に飛散するのはヒノキ花粉で、スギ花粉症患者の約60%はヒノキ花粉にも陽性を示すというデータもあります。

それでは、なぜスギ花粉症患者はヒノキ花粉にも反応してしまうのでしょうか？そもそも花粉症は、体内に侵入してきた花粉をIgEという免疫成分（体内中に常に存在している）が異物だと思い過剰に攻撃してしまうために起こります。スギとヒノキの花粉は同じような性質を持っているため、スギ花粉に対して過剰に反応するIgEを持つ人は、同じような性質のヒノキ花粉にもIgEが過剰に反応を示してしまうのです。

＜花粉症と検査＞

当院では原因となる花粉やアレルギーを引き起こす物質（アレルゲン）を特定する検査を実施しており、1つの花粉に対してであれば約2mlの採血、複数の花粉やアレルゲンを一度で検査する場合は約5mlの採血で検査することができます。この検査は、IgEを調べるため、花粉症を発症する前の時点、つまり花粉症シーズンの前でも原因となる花粉を特定することができます。

花粉症は、原因となる花粉が減少するにつれて症状が落ち着きます。自分がどの草木の花粉に対するアレルギーなのか把握することで、飛散時期や終息時期がわかり、上手に花粉症とつきあっていけるのではないのでしょうか。



＜顕微鏡でみえた花粉＞

（文責：検査課 田口 和敏）

～お知らせ～

MRI装置更新に伴う 検査対応停止について

この度、MRI（磁気共鳴断層撮影）装置の更新を行うことになりました。以下の期間はMRI検査を行うことができませんので、ご了承ください。

○設置工事期間：

平成23年3月26日～平成23年5月8日

安全には十分配慮して行いますが、騒音やにおい等の発生があります。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

なお、最新MRI装置につきましては改めてご案内させていただきます。

※MRIとは…磁場と電波を用いて体内などの画像を撮影する装置や検査のことです。被曝の心配がなく、また脳の中や脊椎などCTが苦手とする部分の断面画像を撮影することができます。



当院は敷地内全面禁煙です。

ご理解・ご協力をお願いします。