

十月八日は 骨と関節の日

この機会にぜひ一緒にロコモ対策に取り組みましょう。
私たち整形外科がサポートします。



運動器(筋肉、骨、関節など)
の障害のために移動機能の
低下をきたした状態を
「ロコモティブシンドローム
(略称:ロコモ)」といいます。
進行すると介護が必要になる
リスクが高くなります。



ストロコちゃん



ストロコくん

～～市民公開講座のご案内～～

参加無料

どなたでもご自由にご参加できます

日時: 2019年10月10日(木) 13:00～16:00

場所: 横浜市神奈川公会堂 TEL: 045-432-3399

横浜市神奈川区富家町1-3 (裏面地図をご覧ください)

司会: センター北 ねがみクリニック院長 根上 茂治

開会挨拶: 横浜市健康福祉局 高齢健康福祉部長 松本 均

講演1 「よこはまウオーキングポイント事業について」

横浜市健康福祉局 健康安全部 保健事業課長

黒澤 龍一

講演2 「骨粗鬆症の治療はなぜ必要なのでしょう？」

済生会神奈川県病院 整形外科部長

谷田部 拓

<< ロコモ予防体操 ハマトレ(体験編) >>

公益財団法人横浜市体育協会・横浜国際プール館長

吉田 文雄

講演3 「腰痛と神経痛～背骨の骨折と脊柱管狭窄症について～」

平和病院副院長 横浜脊椎脊髄病センター長

田村 睦弘

講演4 「骨粗鬆症性骨折の治療と予防」

横浜市立市民病院副院長・整形外科長

中澤 明尋

〔共催〕横浜市整形外科医会 横浜スポーツ医会 横須賀市整形外科医会 横浜市健康福祉局 大正製薬株式会社

〔後援〕横浜市医師会 横須賀市医師会 神奈川県臨床整形外科医会 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会

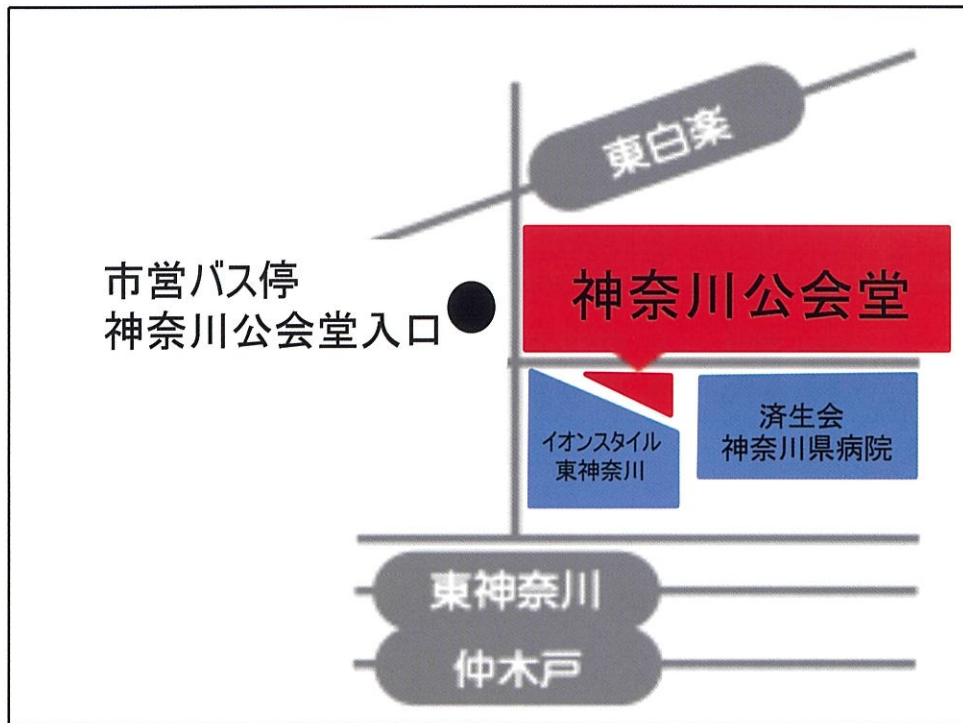


JCOA



日本整形外科学会

横浜市神奈川公会堂周辺地図



講演要旨

講演1 「よこはまウォーキングポイント事業について」

横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課 担当課長 黒澤 龍一 (くろさわ りゅういち)

「よこはまウォーキングポイント事業」は、横浜市が健康寿命の延伸に向け、平成26年(2014年)11月に開始した健康づくり事業です。「楽しみながら健康づくり」という理念の下、年齢や性別を問わず多くの方からのご賛同・ご参加をいただき、平成30年(2018年)3月には参加登録者数が30万人を突破しました。当講演では、事業の仕組みや実績、事業参加による効果などをご紹介します。

講演2 「骨粗鬆症の治療はなぜ必要なのでしょう？」

済生会神奈川県病院 整形外科 谷田部 拓 (やたべ たく)

当講演では骨粗鬆症の治療と、健康寿命伸展のために最近提唱されているフレイルについて触れさせていただきます。まず骨粗鬆症の治療としては、食事療法や運動療法、そして薬物療法について触れさせていただきます。特に薬物療法では最近の治療の考え方についてご紹介します。健康寿命伸展のためにはフレイルの時点で日常生活に留意し、寝たきりにならないように心がけることが肝要で、その点についても話させていただきます。

講演3 「腰痛と神経痛 ～背骨の骨折と脊柱管狭窄症について～」

平和病院副院長 横浜脊椎脊髄病センター長 田村 睦弘 (たむら むつひろ)

脊椎骨折、腰部脊柱管狭窄症は頑固な腰痛や下肢痛(坐骨神経痛)の原因となります。骨粗鬆症による脊椎椎体骨折(圧迫骨折)は「いつのまにか骨折」とも言われ、寝たきりや介護が必要になる危険があります。足の痛みやしびれを伴う腰部脊柱管狭窄症は、薬物治療や運動療法で改善することが多くあります。両疾患とも強い痛みや神経痛が改善しない場合は手術治療が必要となりますので、専門病院の受診をおすすめします。

講演4 「骨粗鬆症性骨折の治療と予防」

横浜市立市民病院副病院長・整形外科長 中澤 明尋 (なかざわ あきひろ)

近年の医学の進歩により、人々の平均寿命は飛躍的に伸び、日本は超高齢者社会を向かえました。しかし、健康に長寿を全うできるかどうか、現在問題となっています。高齢者の生活の質を最も低下させる原因が、骨粗鬆症に起因する脆弱性骨折です。骨粗鬆症とは骨の量が減り、質も劣化して、骨の強度が低下し、骨折が起きやすくなった状態のことです。

骨粗鬆症は予防が大切で、運動と食事(栄養)がその基本です。ロコモティブシンドロームの予防は大変重要です。もし、骨折を起こしてしまった場合は、部位や転位の程度に応じて、手術やギプスによる治療を行います。代表的な症例を提示し、手術についても解説します。