

10月8日「骨と関節の日」に寄せて —骨は身体を支え、生命を育む「ミネラルの海」—

琉球大学 整形外科 診療准教授 仲宗根 哲



皆さまは、日頃「骨」や「関節」を意識することがありますか。骨折や膝・腰の痛みを経験したり、骨密度の低下を指摘されたりして、初めてその大切さに気づく方も多いかもしれません。

10月8日は「骨と関節の日」です。「ホネ」の「ホ」を分解すると「十」と「八」になることから、日本整形外科学会が決めました。骨や関節をはじめとする「運動器」の健康について考える日です。

骨は、単に身体を支える柱ではありません。筋肉とともに身体を動かし、脳や内臓を守り、骨髄では血液をつくっています。また、カルシウムやリンなど、生命活動に欠かせないミネラルの貯蔵庫でもあります。少し大げさに言えば、骨は身体を支え、動かし、守るとともに、豊富なミネラルを蓄えた、身体の中の「ミネラルの海」のような存在なのかもしれません（図1）。

骨同士を滑らかにつなぎ、動きを生み出すのが関節です。さらに筋肉、靱帯、腱、神経が協調することで、私たちは立ち、歩き、手を使うことができます。こうした運動器に障害が起こり、移動する能力が低下した状態が「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」です。沖縄の言葉でいえば、「あまくまやむん（あちらこちらが痛む）」「なんぎさー（動くのがつらい、億劫だ）」と口にすることが増えてきたら、ロコモのサインかもしれません。その背景には、変形性関節症や脊椎疾患、骨粗鬆症などがあります。なかでも骨粗鬆症は、自覚症状に乏しいまま骨をもちろし、わずかな転倒による骨折の原因となります。ひとたび脚の付け根などの骨折をすると、移動能力が大きく低下し、それまでの生活が一変することもあります。骨折を単に「転んだから」と考えず、その背景にある骨の弱さにも目

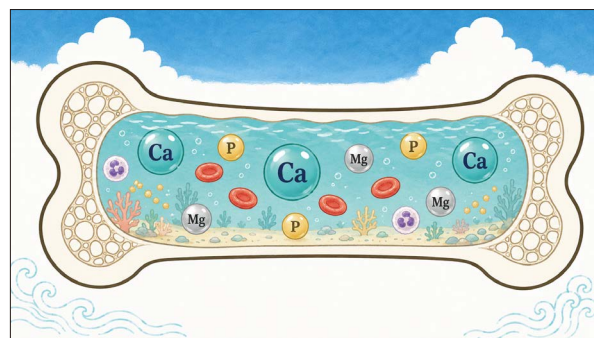


図1 骨は、身体を支え、生命を育む「ミネラルの海」

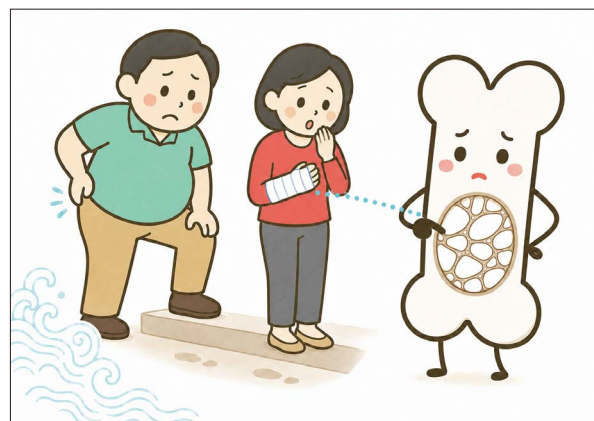


図2 働き盛りから始まるロコモと、骨折で気づく骨粗鬆症

を向けることが重要です（図2）。

ロコモや骨粗鬆症への対策には、適度な運動、バランスのよい食事、骨密度検査、そして必要に応じた治療があります。骨密度は整形外科だけでなく、内科や地域の医療機関でも測定できます。日常診療の中で患者さんの骨と関節にも目を向け、診療科を越えて早期発見と治療につなげることが大切です。

骨と関節を守ることは、単に病気を防ぐことではありません。自分の足で歩き、行きたい場所へ行き、大切な人と過ごす——その人らしい生活を守ることです。10月8日が、私たち医療従事者にとって、患者さんの健康寿命を支える取り組みを改めて考える機会となれば幸いです。