

運動療法で筋力維持

なる3種類ほどを減らした。

4/5

高齢者の転倒

大阪府箕面市の女性(86)は2015年10月から、吹田市の大坂大学病院老年・高血圧内科で、主治医の杉本研さんから転倒防止トレーニングの指導を受けていた。

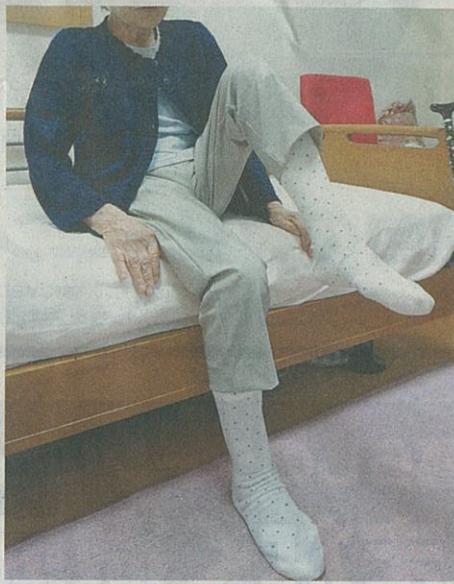
自宅でイスに座ってテレビを見ながら、膝や足首の曲げ伸ばしを10回前後、日曜度か行う。軽い運動でも毎日続けることで、筋力を落とさないのが目的だ。

きっかけはその前年、動脈硬化によって左右の足指を切断せずに済んだ。しかし、動脈硬化を含めた全身状態の改善を図る必要があるとして、老年・高血圧内科で持病の高血圧の治療をしながら、運動療法を行うことになった。

女性は身長1メートル40センチ、体重30キロ・均台前半と小柄でサルコペニアは、転倒のリスクが高い。転んで太ももの骨を折れば、寝たきりになる可能性がある。何でもなければ加齢とともに筋肉量は減っていくが、日課のトレーニングのおかげで約3年たった今も、筋力を維持できているという。

医療ルネサンス

No6887



自宅のベッドに腰掛けて脚の曲げ伸ばしを行う女性（大阪府箕面市で）

女性は高血圧のほか、病のリウマチや心筋梗塞の再発予防などで、阪大を含め複数の病院に通っている。薬の数は多い時で十数種類に上った。

女性は高血圧のほか、病のリウマチや心筋梗塞の再発予防などで、阪大を含め複数の病院に通っている。薬の数が5、6種類以上になると、副作用などから転倒のリスクが高まるときもある。杉本さんは他の病院の医師と相談し、成分が重複する薬の数を減らすことに成功した。

女性は「外の空気を吸うのが楽しみ。寝たきりになると命にかかる」と聞いているので、転倒しないよう傷で化膿しやすくなつておらず、家族らが毎日、足を洗って清潔にしている。

医療ルネサンス

No6886

高齢者の転倒

3/5

糖尿病で足の感覚鈍く

大分県臼杵市の女性(76)は2016年2月、大分市内の病院の入り口で、わずか1、2歩の段差につまずいて転倒し、左の腕や脚を強く打ちつけた。痛みで立ち上がりせず、そのまま病院の中に運ばれた。検査の結果、左大腿骨を骨折していることが分かった。

女性は40歳頃から糖尿病を患い、血糖値を下げるためのインスリンを注射する治療を続けていた。しかし50歳代半ば頃、母親の介護で通院できなくなり、7年近くも治療から遠ざかってしまった。病状が進み、糖尿病の3大合併症である網膜症、腎症、神経障害を次々と発症した。

神経障害は脚に症状が出やすい。高血糖により神經や血管が傷つき、感覚神経の働きが低下。足の裏や指の感覚が鈍くなる。糖尿



左の大腿骨を骨折した女性に転倒予防の説明をする近藤誠哉さん（大分県臼杵市の市医師会立コスマ病院で）

大分県臼杵市の女性(76)は2016年2月、大分市内の病院の入り口で、わずか1、2歩の段差につまずいて転倒し、左の腕や脚を強く打ちつけた。痛みで立ち上がりせず、そのまま病院の中に運ばれた。検査の結果、左大腿骨を骨折していることが分かった。

女性は40歳頃から糖尿病を患い、血糖値を下げるためのインスリンを注射する治療を続けていた。しかし50歳代半ば頃、母親の介護で通院できなくなり、7年近くも治療から遠ざかってしまった。病状が進み、糖尿病の3大合併症である網膜症、腎症、神経障害を次々と発症した。

神経障害は脚に症状が出やすい。高血糖により神經や血管が傷つき、感覚神経の働きが低下。足の裏や指の感覚が鈍くなる。糖尿

ただし、糖尿病の他の合併症のせいで、生活やりハビリへの支障も生じている。

近藤誠哉さんによると、女性は脚の関節が思うように動かせず、筋力も落ちて踏ん張りも利かず、つまづいて転びやすい状態だった。

女性は入院して左大腿骨の骨頭を人工骨頭に置き換える手術を受け、リハビリを経てつえを使えば何とか

歩けるようになった。「寝たきりにならず運が良かつた」と振り返る。

退院後は、臼杵市でデイサービスに週2回通い、脚の筋力をつける運動やストレッチ、バランスを保つトレー

ーニングを行った。自宅の玄関や廊下、敷居がある部屋の入り口、滑りやすい風呂場には手すり

を付けた。

女性は今年1月、かかとを手術してデイサービスはしばらく休んでいるが、「生きて

いる間は自分の脚で歩きたい」と、自宅で脚の曲げ伸ばしなどを続けて

いる。

近藤さんは「糖尿病が転倒のリスクになることは一般的の人にはあまり知られていない。糖尿病の治療を

つかり続け、合併症を発症しないようにしてほしい」。

高齢者は運動や食事を見直すなどして、転倒予防に取り組むことが大事だ」と話

