

毎日ヘルス&ライフ Mainichi Health & Life

私のQOL Quality Of Life

「人情と思いやり」が森さんのモットーだ。そのままであるが、命を自分から守るべく、これによって生の世界に引き戻す。それは患者さんのバックグラウンドを知り、会話を重ね、適切な治療法を提案していく。とはいえず、すでに病状が進行、回復を望めないときがある。

末期がん患者の夢実現に一役 相手の身になって考える医療徹底

日々の暮らしを充実させ、自分らしく生きることは、QOLの向上に役立つ。医療や健康関連分野で活動する人々は、生活の質や豊かさについてどう考え、実践しているのか。がん・感染症センター都立駒込病院の名譽院長で、外科医の森武生さんに聞いた。



東京都臨床整形外科医会会長 奥村栄次郎さん

おくむら・えいじろう 1955年東京都生まれ。81年、日本大学医学部卒。2003年、奥村整形外科(東京都板橋区)開業。同大医学部整形外科兼任講師。5月、東京都臨床整形外科医会会長就任。

「運動器」維持で 延びる健康寿命

運動器とは、骨や関節、筋肉や神経で構成され、それらが一つも支障を来すと、体がうまく動けなくなる。と奥村さんは説明する。健康寿命を延ばすには、寝たきりの予防が重要だ。「寝たきりの要因には脳血管障害や認知症などがあるが、運動器に障害が起きて要支援、要介護となる高齢者は、それらとほぼ同じくらい割合で、全体の4分の1程度に及ぶという。骨や筋肉の量のピークは20〜30代。気づかぬうちに、体の衰えによる運動器の障害も、たとえはちよとしたことで転んで骨折した場面、なぜ転んだかを考えると体のバランス力の低下、筋力の衰え、骨粗しょう症などが考えられる。体を支える骨質はどうか。「これは日々の姿勢に関係する。いつも背を丸めている人は要注意」と奥村さんは説く。

日本は男女とも平均寿命が世界でトップクラスの長寿国だ。年を重ねても介護が必要なく、自立した生活を送ることは、クオリティ・オブ・ライフ(生活の質、QOL)と密接に関連する。東京都臨床整形外科医会の奥村栄次郎会長は、「私たちの体を動かすための『運動器』の障害を予防して、健康寿命を延ばそう」と提唱する。

寝たきり予防

運動器の障害を防ぐのに最も重要なのは、寝たきりから運動器の障害を防ぐことだ。ウォーキングや一つ手前のペースで降りて歩くなど、自分の体の状態に適した運動を続けていく。奥村さんは「月に計40分のランニングを心がけ、具体的には1日5分のランニングを1カ月のうち8日、というイメージ。だらだら続けることですね」と話している。

歩く習慣を

関節の加齢による障害は変形性関節症といわれ、関節軟骨のすり減りが生じる結果、運動時に痛みが生じ、曲げ伸ばしが十分にできなくなる。「筋肉も50歳を過ぎると年々、量が減少する」と奥村さんは話す。

移動機能低下「ロコモ度」チェック・予防をパンフで

「ロコモ度」を自己チェックできるパンフレットを、東京都立駒込病院で配布している。ロコモ度とは、歩行速度や歩幅、歩行リズムなどを指標として、移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と呼び、日本整形外科学会では「ロコモ」を説明したパンフレットを発行している。写真。要因は「運動習慣のない生活」「せざるやせ」「満ち」など。スポーツによる体の酷使や事故によるけがも含まれる。パンフでは、片足または両足で決まった高さから立ち上がる下肢筋力のテストなど、ロコモ度のチェック方法や予防のための運動、体のほぐし、栄養摂取のポイントなど、食事のアドバイスなどを掲載。問い合わせはホームページ(www.locomotion-journal.jp)。

10月8日「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」。東京都臨床整形外科医会では、それにちなんで都民公開講座を10月22日、東京都千代田区の毎日新聞社内「毎日ホール」で開催する。当日は「ロコモティブシンドローム」を予防する体操の紹介や50代からの運動器の障害、転倒予防について専門医が解説する。申し込み方法などは後日、発表する。

がん・感染症センター 都立駒込病院名誉院長 森武生さん



もり・たけお 1944年生まれ。東京大学医学部卒。75年、都立駒込病院(現がん・感染症センター都立駒込病院)に勤務。2003〜08年、同病院院長。現在は東京都武蔵野市の吉祥寺南病院の顧問を務める傍ら、上野の医療支援に携わる。近著「メスとパレットⅣ(婦人友社)」には旅先での水彩画と組み合わせて医師としての考え方や生き方がつづられる。

子どものときは新聞記者に憧れた。中学では弁論士。「高校3年になり、進路を決めるころは歴史学者、裁判官、医師のどれかになりたいと思った。この三つは命と通じる。共通する。歴史学者は命をいしえの命。裁判官は命を裁く。私は命を豊かにする。そうして命をいしえの命を豊かにする」と語る。

もう一つ、肝を銘じているのが「相手の身になって考える」。幼いころから母親に言われ、それが「患者の身になって考える」という信念に。母は「もったいない」という言葉もよく口にしていた。「米を煮たとき、よく口にね。一粒の米にも農家の思いが込められ、ある意味、米を擬人化したような表現」。生き物以外の「物の命」に思いをはせることの大事さを感じている。

消化器がん、とりわけ大腸がんの權威として知られるが、好きな絵にも打ち込み、手術の指導などで海外を巡るときは必ず水彩画の具を持参。空いた時間に風景を描き、その街と自分の感情を表現する。「どこでも絵を描き、友人らと酒を酌み交わし、患者と会話を。そうした日常が、私の心を豊かにしてくれる」と言葉に力を込めた。

自分の体力年齢は ファンケル 予防医療ミュージアム

病気の予防に役立ててもらおうと「ファンケル予防医療ミュージアム」(東京都中央区銀座、ファンケル銀座スクエア8階)では加齢とともにリスクが高まる病気やその予防対策を紹介している。脳の老化や動脈硬化、メタボリックシンドロームや運動器の障害による移動機能の低下を表すロコモティブシンドロームについて模型などを用いて解説。生活習慣病の予防に必要な知識や栄養の問題にも触れている。「大人の体力測定」のコーナーでは、来場者が体の柔軟性や姿勢のバランス、握力などを測り、写真、自分の「体力年齢」を知ることができる。買い物



の途中で立ち寄った女性(66)は「運動と栄養のバランスが健康を保つうえで不可欠ですね。健康ドリンク(有料)のカウンターでは青汁と豆乳などオリジナルレシピによる飲み物も提供。毎月第2、4土曜日はファンケル総合研究所の職員による「健康プチセミナー」を開いている(1日2回、各回先着10人)。ファンケル銀座スクエア副館長の遠藤慎一さん(40)は「病気の予防に欠かせない。きつかけになれば、来場者が体の柔軟性や姿勢のバランス、握力などを測り、写真、自分の「体力年齢」を知ることができる。買い物

平均年齢84歳 NZダンスグループ 東京都内の特養訪問

平均年齢84歳のニュージーランドのダンスグループ「ヒップ・オペレーション・クルー」のメンバーらが今月、東京都江東区の特別養護老人ホームカメリアを訪れた。東京都上映中の映画「はじまりはヒップホップ」(プリン・エバンス監督)に関連した交流イベント。同グループはニュージーランド東部ワイヘキ島の高齢者らで4年前に結成。映画ではヒップホップでダンスの世界大会出場に挑む姿などを追っている。メンバー7人のうちジャック・ロングさん(85)＝写真・前列左、妻のブレンダさん(83)＝同・前列左から2人目ら5人が来日。ダンス指導者のHA

平均年齢84歳 NZダンスグループ 東京都内の特養訪問

平均年齢84歳のニュージーランドのダンスグループ「ヒップ・オペレーション・クルー」のメンバーらが今月、東京都江東区の特別養護老人ホームカメリアを訪れた。東京都上映中の映画「はじまりはヒップホップ」(プリン・エバンス監督)に関連した交流イベント。同グループはニュージーランド東部ワイヘキ島の高齢者らで4年前に結成。映画ではヒップホップでダンスの世界大会出場に挑む姿などを追っている。メンバー7人のうちジャック・ロングさん(85)＝写真・前列左、妻のブレンダさん(83)＝同・前列左から2人目ら5人が来日。ダンス指導者のHA



NA(本名・深澤きよ美)さんのレクチャーがあり、その後、得意のヒップホップを披露した。ブレンダさんは「ステップはシニア流。でもヒップホップのおかげで仲間ができ、さまざまな人と知り合え、毎日が楽しい」と声を弾ませる。ホームを運営する社会福祉法人カメリア理事長で来日をサポートした湖山泰成さん(61)は「これからも高齢者と若者が共に輝ける機会をつくっていきたい」と話していた。映画はシネスイッチ銀座で。9月24日からは横浜でも上映。

Advertisement for Helmsman's Barley Green Juice. Features a large glass of juice, a line graph showing LDL cholesterol reduction over 12 weeks, and promotional text for a 30-day trial offer. The graph shows a decrease from 144.1 to 128.9 mg/dL. Text includes 'まず30杯分お試ください' and 'お肉、揚げ物、お菓子が好き...LDLコレステロールが気になる方はコレステロール対策を'.