

特集 〈動く・動かす〉

“動く”人間

酒井 朋子



私は、現在、整形外科の医師をしています。よって、つたない文章で恐縮ではありますが、“動く”という事象に関し、整形外科医として日常のなかで考えさせられることを、すこしお書きしたいと思います。

整形外科とは、御存知の通り、骨、関節、筋肉、靭帯といった運動器を扱う科で、名前に“外

科”という字が入るように、治療として、多く手術が用いられます。しかし整形外科の場合は、手術の技術のみならず、手術後のリハビリテーションというものも治療成績に大きな要素を占めています。その点ではリハビリを現場で実際に指導する人達に頼る部分が大いことも事実です。

このリハビリテーションという言葉は、日常的

に、機能回復訓練といった意味で使われていると思いますが、現在は、人間の機能といっても様々なものに細分化して分類されており、実際のリハビリテーションセンターには、理学療法士、作業療法士、言語療法士といった異なった資格を持つ人達があります。理学療法士とは筋力強化や歩行練習を行ってくれる専門家、作業療法士とは字を書く、箸を使う等の手の細かい機能を回復させる専門家、言語療法士とは言語を発声、発語する練習をしてくれる専門家です。脳梗塞、脳出血などで、複数の障害を負ってしまった患者さんには、その障害の種類によって彼等が協力しあい、総合的にリハビリを行い、機能回復をめざしていきます。

脳梗塞などにより、あるとき失われてしまった機能はなかなか元通りというわけにはいきませんが、リハビリとして繰り返し訓練を行い、それを体に覚えさせることで、実際、かなりの改善がみ

こまれます。失われた細胞が生き返ることはありませんが、訓練により、これらの脳細胞が行っていた役目を、異なった脳細胞がある程度代償できるようになり、それにより機能回復が得られるわけです。人は、あるとき急に怪我をしたり病気をわずらったりして、動けなくなったときには当然絶望にひしがれてしまいますし、その気持ちはその思いをした方でないとはわからないことでしょう。動くことを練習し、動けるようにするリハビリということは当初、そのつらさをさらに助長することもありますが、家族の方々の励ましのみならず、少しずつ動けるようになるという結果が、絶望を癒し、さらなるリハビリの力になっていくようです。現在の福祉の世界では、個々の人間の“quality of life (生活の質)”を考える、ということを最重要項目にあげているようですが、動けるということが人間にとっていかに重要かを示しているように感じます。

我々人間の寿命は近年、飛躍的に伸びており、ことに長寿国日本では、御元氣な八十歳代の活躍には目を見張るものがあります。整形外科が治療しているもののなかに、老人が転倒したときに容易におこる大腿骨頸部骨折と言うものがあります。高齡化のもとのこの骨折の発症率も、十年前の約二倍になっているのだそうです。つまり我々も皆さんもこれらの患者さんと出会う機会が増えているわけですが、この治療における主眼は、なんといつても可能な限り早期に動けるようにしてあげるといふことです。つまり寝たきりのまま様子をみるのではなく、手術的に骨折部をがっちり固定し、早期に痛みを除去してあげることが重要です。我々も高齡であることにややもするとひるんでしまい手術をお勧めすることに躊躇を感じることもあります。一〇〇歳の御老人も手術により再び歩いて御自宅へ帰っていかれました。寝たきりの時期を可能な限り減らし、再度動く事を可

能にして差し上げることが、御本人の元氣を維持することに直結するようです。普段お元氣なお年寄りも、動けなくなると急に食欲がなくなってしまうたり、痰が出しにくくなり肺炎を起こしてしまったりと、徐々に正常な生命活動ができなくなる傾向があり、動くということ、動けるということとは人間に於いても非常に大切なことであるようです。脚の骨折で動き回れなくなることが消化管内の細菌叢のバランスをくずし、これが致命傷になつてしまう競走馬とは比較になりませんが、人間の生命活動においても動けるといふことが元氣のパロメーターなのかもしれません。

整形外科で日常的に扱う病氣のもうひとつに、骨粗鬆症という疾患があります。これは人間を支えてくれる骨の硬さ、強さが加齡変化と共にまたはそれ以上に失われていく状態の呼び名です。人間の一生涯のうち、骨の強さ、硬さを示す「骨量」は青壯年期に最も高く、閉経による女性ホル

モンの減少とともに徐々に減少していきますが、そのピークの骨量は三十歳代までにいかにからだを動かし、いかにからだに負荷をかけるかで決定されるということが知られています。つい数十年前までは生活に電動の道具がなかった時代でありますから、女性や子どもでも険しい山から薪を背負って降りたり、鋤や鍬で田畑を耕したりという過酷な労働を強いられておりました。これらの辛い時代を決して推奨する訳ではありませんが、単に骨量という観点からすると、強い負荷がかかることにより当時の人たちの骨量は、より高い値であったと考えられますし、現代人とは異なる、強い骨、強い肉体を獲得していたことでしょう。

現代人の一人である私はとかく車で移動し、家事はさまざまな機械に行ってもらっております。また最近では、IT革命だ、ブロードバンドだといつて世の中の形態がさらに変化し、自宅でお買物や銀行振込みができる、便利な世の中になって

きました。変わったのは我々大人ばかりでなく、子ども達の生活も同様のようで、外で暗くなるまでドッジボールをするような遊び方から、家の中のテレビゲームやお友達とのメールのやり取りといった形になってきました。現代は、半ズボンで鼻水をたらしているような子どもは見かけなくなりまし、子どもは風の子”といった言葉もすっかりこない時代です。しかし、人間のからだの本質は、すぐに変わるものとは思えず、骨粗鬆症という疾患の出現はこの便利な生活の弊害といえるのかもしれませんが、現代人は精神ばかり疲労することが多くありますが、硬い骨を獲得し維持するためには、普段から努めて体を動かすことと、労役を惜しまず肉体も同時に疲れさせることはとても大切なようです。もちろんそのあと十分な休息が必要なことを触れておかなくてはなりません。

私においては、階段を使わず、すぐエレベーター

ターに乗りたがったり、日曜日はごろごろとほとんど動かず一日を費やしてしまう、自分のなかの“ぐうたら”部分を捨てていきたいものだと思う今日この頃です。日光を浴びて犬の散歩をしたり、万年汚い床のふき掃除ぐらいから初めてみようかとも思います。また、二十一世紀を担うこれ

からの子ども達には、地球上の、動く動物の一員として、できるだけ体を動かして元気な“骨の太い”大人になって欲しいものです。

(日産厚生会玉川病院整形外科)

動くことを支えるもの

新山 裕之

やってみる

頭で考えることも大事だが、考えたことを自分

の体で実現すること、すなわち実際に行動に移すことはきっとその十倍大事だ。

いくら良いアイデアでも、それは形にしなけれ

