



Vol.18 临床上よくある疾患 高齢女性の痛み

荻窪腰痛リハビリスタジオ
水谷 哲也

水谷 哲也 | PROFIRE

- ・柔道整復師
- ・日本臨床徒手医学協会理事
- ・日本ドイツ徒手医学会 / 認定マニュアルセラピスト
- ・日本クラシカルオステオパシー協会 / 認定会員('07~'10)
- ・メディックスボディバランスアカデミー講師
- ・NPO法人日本手技療法協会指導員

現在は荻窪腰痛リハビリスタジオにて脊柱疾患を専門に急性期、慢性疼痛の治療、オーダーメイドの運動療法や各種セラピスト向けの勉強会を随時開催している。

アシスタント
岩間 絢子
桑島 悠輔

ひーりんぐマガジンをご購読の先生、こんにちは！ 前号の「圧迫骨折」はいかがでしたか？

陳旧性のものを含めると相当な数の患者さんに施術をしてきたと思います。臨床上、遭遇率の高い疾患は常に最新の論文やデータを頭に入れてアップデートしておきたいものです。今回のテーマは漠然としていますが高齢女性(閉経後)の痛みと運動の重要性というテーマでお話しさせていただきます。接骨院や治療院にとって高齢女性は客単価も高く、重要なターゲットであることは間違いのないと思います。しかし高齢女性の慢性的な痛みのほとんどは骨密度の低下や筋肉量の低下などに起因し、運動療法が不可欠にもかかわらずマッサージが大好きで運動を敬遠しがちです。ここを上手に攻めて発展したのが駅前によく見かける「オーブス」という女性専用フィットネスだと思えます。「運動が必要なのは分かっているけどスポーツクラブは……」という女性たちのために、運動ハードルを下げたことでものすごく店舗展開をしました。

今号で患者教育に必要な知識、データを頭に入れ、1人でも多くの人たちの健康寿命を延ばしていただいて、先生の臨床の幅が広がることを期待します。

1. 更年期女性の運動習慣

2018(平成30)年の国民健康・栄養調査によると、男性に比べ女性は全ての年齢で運動習慣がある人が少ないという結果が出ています。また女性で病気やケガを自覚している割合は3割を超えており、肩こり・腰痛が上位をしめています。

2. 日本人女性の平均寿命と閉経年齢

2018年簡易生命表によると、日本人女性の平均寿命は右肩上がりです。87.32歳に達し世界一の長寿になりました。しかし、**閉経年齢は平均寿命ほど伸びておらず、現代の日本人女性は閉経後に人生の3分の1を過ごすことになっています。**

3. 閉経と更年期障害の定義

閉経とは、卵巣の活動性が次第に消失し、月経が永久に停止した状態をいいます。月経が来ない状態が12カ月以上続いたときに1年を振り返り閉経としています。**閉経前の5年と後の5年を合わせた10年を「更年期」といいます。**更年期に現れる症状により日常生活に支障をきたすさまざまな病態を「更年期障害」といいます。エストロゲンの低下と欠乏が主な原因といわれています。実際にはエストロゲンが大きく揺らぎながら低下し、加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています(図1)。

図1 血液中のエストロゲン濃度

現在のところ更年期障害には明確な診断基準がなく、診断上の留意点として『産婦人科診療ガイドライン2017』(日本産科婦人科学会)のCQ411に記載の項目を参考にします(2020年改訂版も発行されているので興味のある先生は確認してください)。

簡略更年期指数(SMI)はアンケート形式で更年期の症状を数値化するものです。女性セラピストが更年期女性をターゲットにする場合は必要になります(図2)。

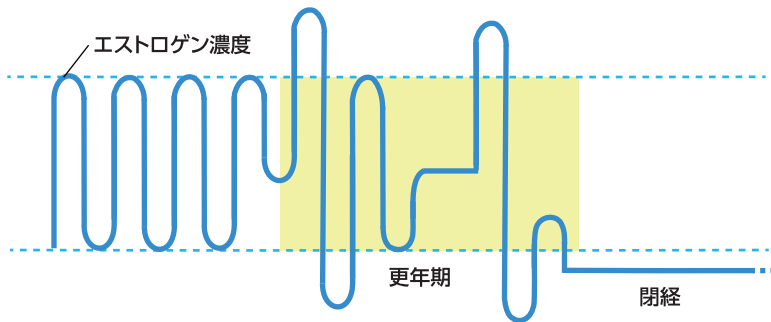


図 2 簡略更年期指数 (SMI) (日本産科婦人科学会, 2017)

症 状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰・手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ・動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪いまたは浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすすぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり憂鬱になることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛・めまい・吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計 点					

症状の程度に応じ自分で「強・中・弱・無」に○をつけてから点数を入れます。その合計を元にチェックします。どれか一つでも症状が強く出ている場合は「強」に○をしてもらいます。

[0~25点] 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けて良いでしょう。

[26~50点] 食事・運動などにも注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

[51~65点] 医師の診断を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方が良いでしょう。

[66~80点] 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

[81~100点] 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は専門科での長期的な対応が必要でしょう。

更年期の女性は高脂血症と肥満になりやすく、治療法としてはホルモン治療なども存在しますが副作用の危険もあります。そこでまったく副作用の心配がない治療法として運動療法があげられます。更年期の運動として日常生活に取り入れて継続できることが大切です。

4. 推奨される運動

「更年期障害における適切な運動療法についての研究」(藤野哲平早稲田大学卒業論文、2007年度)での結論は、【どの運動も強度は控えめで行い、毎日少しでも継続的に行うと効果的であるという点が共通している。また、更年期障害に効果的な運動はどれも時間や場所などを問わず、いつでもどこでも行えるという点がメリットとして挙げられている】とあります。更年期障害に悩まされている女性は多汗やうつ、痛みなどをかかえ自宅に引きこもりがちになってしまうので治療院では来院しただけの患者とよく話し、自宅でできる簡単な運動や毎日少しずつでいいので運動する習慣の大切さを伝えられると良いと思います。また、信頼しただけの患者は元気になったとき必ず帰ってきてくれるので間違っても回数券などを売らないようにしてください。

5. 実際の運動

厚生労働省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書(平成25年)」によると、「65歳以上を対象とし、システムティックレビューで採択された論文について、3メッツ未満も含めた身体活動量と生活習慣病等及び生活機能低下のリスクの低減との関係をメタ解析した結果によると、身体活動が10メッツ・時/週の群では、最も身体活動量の少ない群と比較して、リスクが21%低かった」というエビデンスが出ているので、

日常の運動の強度

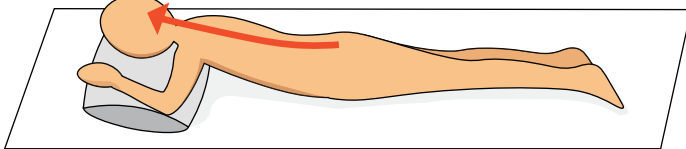
- 皿洗いをする(1.8メッツ)
- 洗濯をする(2.0メッツ)
- 立って食事の支度をする(2.0メッツ)
- 子どもと軽く遊ぶ(2.2メッツ)
- ときどき立ち止まりながら買い物や散歩をする(2.0~3.0メッツ)
- ストレッチをする(2.3メッツ)
- ガーデニングや水やりをする(2.3メッツ)
- 動物の世話をする(2.3メッツ)
- 座ってラジオ体操をする(2.8メッツ)
- ゆっくりと平地を歩く(2.8メッツ)

10メッツ・時/週、サルコペニアの予防も考え可能であれば3メッツ以上の運動に取り組み身体活動量の維持、向上を目指していただきたいです。

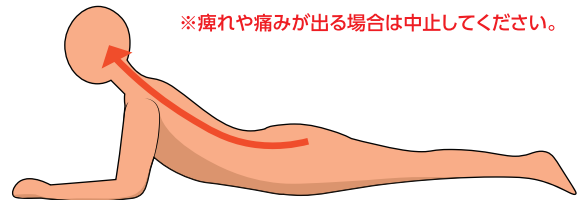
自宅で毎日できる運動をプリントしてあげるのも患者と良い信頼関係を築くツールになります。

図 3

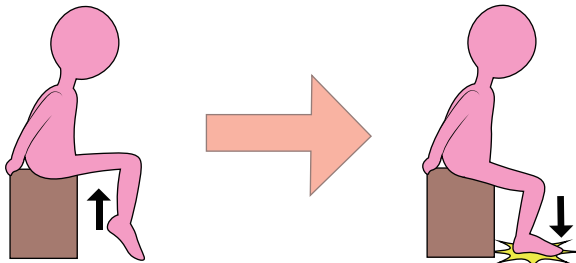
① 1日数分、うつ伏せで背中を伸ばしましょう



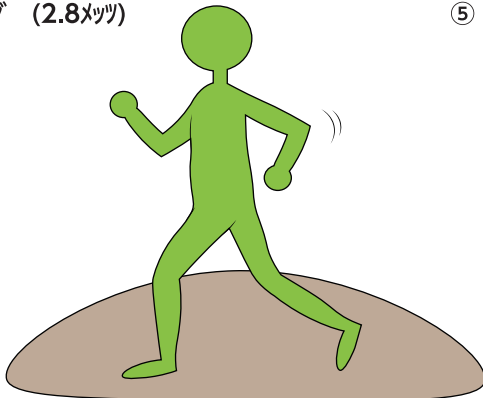
② 肘をついて腰をそらしてみよう



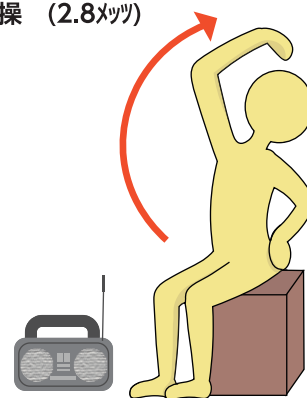
③ かかと落とし運動



④ ウォーキング (2.8メッツ)



⑤ 座ってのラジオ体操 (2.8メッツ)



いかがでしたか？ 患者数の多い高齢女性に関する知識が頭の片隅にあるだけで良いアドバイスができたり、やっていいこといけないことが分かったりして会話や手技の幅が広がります。

定例の勉強会はしばらく中止で営業時間内の個人レッスンのみになりましたが、勉強会は終わったわけではなく継続中です。

引き続きリクエストや質問はinfo@ogikubo-rehabili.comまでよろしく願いいたします。

イラスト:岩間絢子