



ドクター・ワッシー

診察室 ざくばらん

高齢者でも

筋肉増やせる

足腰弱々「ロコモ」

「人のふり見てわがふり直せ」という。その点、医者はい。毎日のようにお手本にお目にかかるから。だが、さて。

80歳のYさん。この頃、目まいがするみたいだ。ふらついて転びそうになると訴える。さては脳梗塞か脳腫瘍でも?と、頭の精密検査を希望する。だが、年相応の脳萎縮があるだけ。高次脳機能にも異常はない。バランスが悪いのは、ことに足腰の筋力が落ちているせいだ。片足で立つのが難しい。500メートルも歩けば、もう休みたくなる。ロコモだろう。

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略である。

からだを支えたり動かしたりする運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になる。やがて介護が必要となり、寝たきりになる。Yさんは、頭はしっかりしている。その分、余計に「毎日になるだろう」。年を取ると、筋肉が萎縮し、筋力が落ちてくる。ことに、下肢(足)の筋肉量は、20代でもう減り始めるという。75歳過ぎの高齢者ともなれば、筋肉量は25~40%近く減ってしまう。ほっておけば、立ったり座ったりさえ一苦労になるものだ。

だから、Yさん。まずは、足腰が弱くなったことを素直に認めよう。そして、簡単に諦めない。幾つになっても、鍛えれば筋肉量は増えるのだ。「ごまかす」などという泣き言はやめて、生活習慣を変えることから始めよう。とにかく外出する。30分以上は歩こう。そう。雨の日は、家で片足立ちかスクワットだ。薬なんかに頼らない。その、薬をしようとする癖を直さないと。

と、まあ。患者さんには、簡単に言う。が、ワッシーなんか、朝からテレビの前でうたたねをしていた。やばい。そろそろ、だれかのこ機嫌も悪くなりそうだ。散歩に出掛けよう。



イラスト・野畑桃花

(石黒修三)いしぐろクリニク
・脳神経外科専門医、金沢市在住、
射水市出身)