



## 巽 一郎 (たつみ いちろう)

一宮西病院整形外科部長／人工関節センター長

静岡県立薬科大学薬学部卒業後、大阪市立大学医学部に入学。同附属病院整形外科に入局。米国メイヨー・クリニック、英国オックスフォード大学整形外科などに学び、世界最先端の技術を体得。身体への負担を最小限にする「半置換術」の積極的導入など、患者の立ち場に立った診療方針と際立った技術力で全国各地から患者が集まるが、「手術は最後の手段」と、オリジナルの保存療法を提案している。

# ひざをケアして

# 100年歩こう!



人生100年時代です。

100年間、歩ける身体を維持するために、  
大切にしたいのはセルフケア。自分でケアする、自分をケアする。  
できるところから取り入れてみませんか?



人生100年時代が到来しました。90歳時点の生存率はすでに、女性の場合は2人にひとり、男性では4人にひとり。その間を元気に、イキイキと過ごすために、重要なことが2つあります。

### 正しく使おう

一つは、身体の正しい使い方、特に「正しい歩き方」を身につけ、実践すること。私たちの身体は正しい使い方をしていけば、活動量に応じた筋力や、日々の動作に応じた関節の可動域が維持されるようにできています。ところが、使わなかつたり、不適切な使い方をする、筋力低下や痛みが生じてきます。中でも、不適切な使い方からの不具合が生じやすいのが、「ひざ」です。70代の女性のうち、実に7割がひざの変形からの痛みを抱えていると報告されているほど。ひざを痛めない歩き方、軟骨

を再生させるための体操等をご紹介しますので、予防的に実践してください。

### 根本から治す

もう一つ、大切なのは「根本から治そう」という意識です。痛みや不具合は、なんらかの原因があつて、その結果、生じてきます。そのような結果が生じている原因を探り出し、取り除くことが大切です。原因を放置したまま、ただ痛みを取る、いわゆる対症療法の薬に頼っていると、どんどん服薬数が増えていき、副作用のリスクが膨れ上がってきます。医者に頼りすぎないことも大切です。私たちの身体に備わっている「自然に治っていく力」を活かしながら、「自分で治す」「主体的に治療する」という姿勢が大切だと、僕は思っています。

