

## 整形外科的健康とは

「整形外科的健康」とは、若い肉体を保つもしくはめざすことという意味です。最近の健康ブームには目を見張るものがあります。サプリメントの服用やフィットネスクラブ、ヨガ、ウォーキングなど、健康で生き生きと心豊かに生活を送る期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすために、いろいろ取り組んでいる方もいます。しかし整形外科的に見て気になる点も少なくありません。日常の診療で最も気になる点をあげましたので、参考にしてください。

まず姿勢です。日本の作法（茶道、華道など）では座位でも立位でも、ピンと背筋を伸ばした姿勢を模範としています。しかし、最近、いわゆる猫背が増えてるように思います。原因は不明ですが、そのままにしておく腰の反り返りを引き起こし、肩こり、腰痛の原因となります。猫背は癖であるうちに治しておくのが重要です。古人を見習い、常日頃からよい姿勢を心がけたいものです。

次いで肥満です。ひざへの影響は当然ですが、最近足部への影響も増えています。外反へん平足、外反母趾など、靴での矯正でも困難なケースが多くなっています。「体重を何キロ減らしたらいいですか」という質問が多いのですが、このような痛みが取れるところまでが、一つの目安になると考えています。

最後にストレッチ不足です。フィットネスクラブなどでの筋力増強はとてもよいのですが、関節、靭（じん）帯、体幹などへのストレッチが不足しているケースが多く見られます。準備運動がしっかりできていれば、少々運動量が増えてもよいのですが、多くの方がストレッチは程々にして運動量の増減ばかりで調整を考えています。腰、ひざなどの故障の多くは、ストレッチ不足が原因です。もっと多くの時間をストレッチに割いていただきたいと思います。

以上が特に気になる点ですが、ほかにも軽い捻挫や突き指などを大丈夫と思ってそのままにしておく健康を害する元になります。そのような時はできるだけ早く整形外科を受診しましょう。

平成17年12月  
荒巻 忠道