



「健康の社会的決定要因」を知る



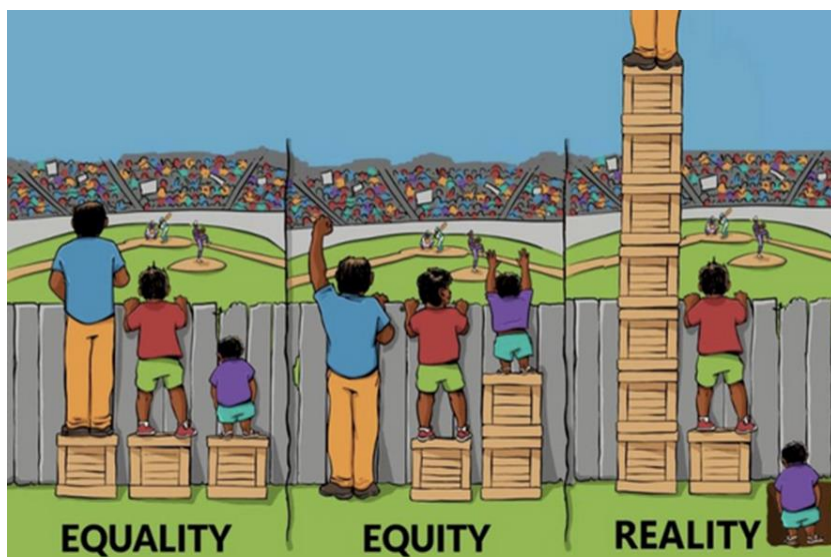
村井クリニック 院長 村井邦彦

いつも「たからぎ通信」をお読み頂いてありがとうございます。今回は、「健康の社会的決定要因」(SDH)についてお伝えしたいと思います。

WHOのヨーロッパ事務局は、1998年に『健康の社会的決定要因：確かな事実』を公表し、2003年にはその第2版を発表しました。そこでは、10の社会的要因についてまとめていて、それぞれの内容は次のようなものです。

「あれ？健康は遺伝子や生活習慣で決まるのでは？」なんて思われるかもしれません。確かに、そういう要因もあり、「生物学的要因」と呼ばれています。一方、社会格差、社会的排除、幼少期、ソーシャルサポートなどを「社会的要因」といいます。

例えば、8歳のジミーには父親がいません。母親は生計を支えるためにアルバイトに行きますが、休むと収入が減ってしまうのでジミーが病気になっても病院に連れて行くことができませんし、勉強を教える時間もないのです。しかも、ストレスから母親がドラッグに手を出すようになり、家計はさらに悪化します。ジミーは学校に行くことができなくなり、普通の子どもたちの仲間に入れてもらえません。数少ない友達のみな似たような境遇の子どもたちばかりです。将来の彼は、心身共に健康であることができるでしょうか？ある程度の教育を受け、フルタイムで就労し、幸せな家庭を築くことができるでしょうか？



日本は他の先進国と比較しても自己責任論が強い国であることが指摘されています。そして、自己責任論はときに社会福祉と対立的な構図となり、経済格差、健康格差を拡大します。

2015年にOECDは「格差の拡大は経済成長の足を引っ張る」と指摘しました。わたしたちは社会全体の課題として健康の社会的決定要因を「見える化」し、自らの行動に活かすとともに、困っている人ほど手厚く、幅広く手助けする必要があるのでしょうか。特に、教育を保障することは国全体のためにとっても重要です。格差の大きい国では教育などの「ひと」に対する投資が少ないことがとても問題なのです。

【『足』とは】

足は左右で58個の骨から構成されています。これは、全身の骨の1/4の数です!!そして、筋肉は52あり、全身の1/2の数です!!

筋肉や骨の数も多く、地面と唯一接している為、バランスをとる基盤となっています。しかし、膝や腰に比べてあまり関心が向きにくい部位が『足』なのです。よく「膝が痛いから、サポーターを買ったの。」「腰が痛いからコルセットを買ったの。」と耳にします。その時、今は痛みが出現していない『足』をしっかりと見て欲しいのです。

- ①見た目で分かる変形はないかな?
- ②足関節や足趾の動きはどうかかな?
- ③タコ等の皮膚が硬い部分はないかな?

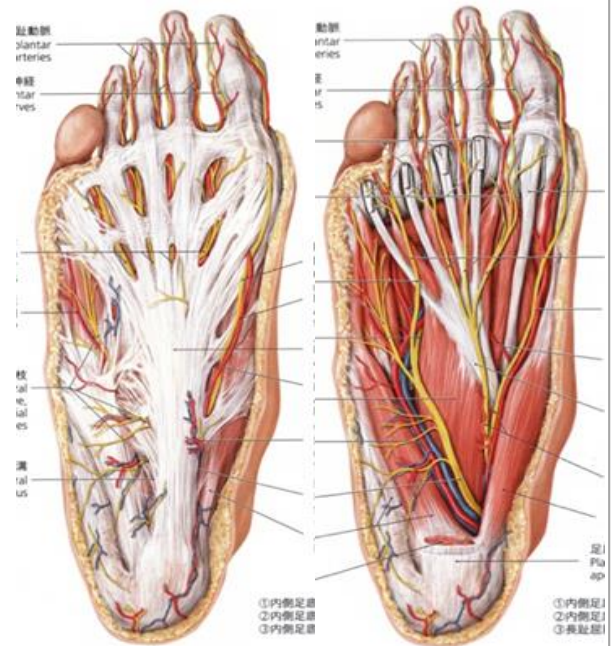
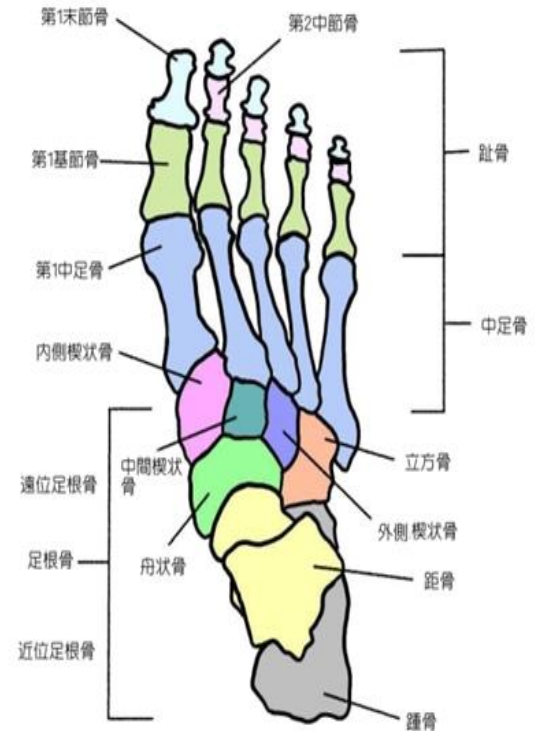
最近テレビなどでもよく耳にする外反母趾や扁平足などは大きく変形してから気が付き、その時には痛みが出現してしまっている事が多いです。①②③を頻繁にチェックすることで、痛みが出現する前に変形等の予防ができる可能性があります。

現代人の足の悩みは急増しています。外反母趾、タコやウオノメ、扁平足、浮き指・・・でも一体何が原因なのでしょう?膝にトラブルのあるご年配の方が履いている靴を調べたところ9割の方が自分の足に合っていない靴を履いていたとの調査があります。足に合っていないサイズの大きすぎる靴を履いている事が、足や身体のトラブルを引き起こしている原因の一つと言えるのです。

【ヒザの痛みは、外反母趾の人に多い】

変形性膝関節症は、老化、肥満、O脚やX脚、筋力低下、ヒザの使いすぎ、体質、過去の障害歴などさまざまな原因が指摘されています。その中でも、外反母趾(がいはんぼし)になっている方がとても多いのが大きな特徴です。一般的に外反母趾の方は、親指を上手に使って歩けません。歩き方のバランスが崩れ、歩くたびにヒザに負担がかかるようになってしまいます。これが繰り返されることによって、痛みとして現れることが考えられます。

このようなトラブルが起きる前に、ご自身の『足』に関心を持ってチェックしてあげてください。次回は、靴の選び方と履き方、インソールの紹介をさせて頂く予定です。『足』に関しての心配事がある方は、気軽にご相談ください。



家庭でできる運動<筋力アップ編>

現在、医療や介護の現場では、転倒による骨折などのケガや疾病の治療よりもそれらを予防することが重要である、という考え方が主流になってきています。転倒予防として具体的には、下肢や全身の筋力や柔軟性をアップさせ、バランス能力の低下を予防するということが重要になると思います。そのための運動や取り組みとして各地で運動指導教室などが盛んに行われています。そこで、ここでは二回にわたり、その運動教室でも行われている、筋力アップのための運動とストレッチをご紹介します。ご家庭にある椅子を使って安全に行えるものを選んでみました。今回は筋力アップ編として①スクワット②つま先立ち③股関節伸展④股関節外転の4種類の運動をご紹介します。次号では柔軟性アップ編として下肢のストレッチをご紹介します予定です。

10回1セットで2~3セットを目安に、また運動の頻度としては、週2回では少なく週3回以上が効果的であるという研究結果もあるようですので、まずは2日に一回など週3回以上を目標に行ってみましょう。

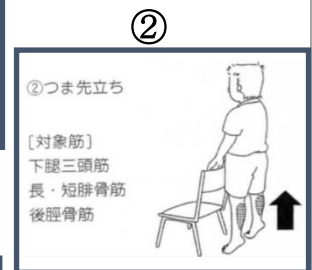
①スクワット

足を肩幅より少し広めに開き、つま先は少し外側に向け、お尻を真下に落とすイメージで股関節と膝を曲げます。膝がつま先より前に出ない様にしゃがむのがポイントです。顔を上げ、胸を張り、背筋を伸ばしましょう。無理のない範囲まで腰を落としたり、ゆっくり戻します。



②つま先立ち

足を軽く開いて立ち背筋を伸ばす。つま先立ちになる時、体が前に倒れすぎないように注意して行う。頭が真上の方向に引き上げられるイメージで！



③股関節伸展

体の前側でイスの背もたれを持って立ちます。膝を伸ばしたまま足を後方に上げます。上体は前に倒さずに、常に胸と骨盤を正面に向けておきます。動かした脚に引っぱられて骨盤がねじれないように注意しましょう。



④股関節外転

③同様、椅子の背もたれを持ち、膝を伸ばしたまま横に蹴り上げるように挙げます。状態を前に倒さず、骨盤と胸を正面に向けておくのも③同様です。



第14回とちぎYMCA チャリティラン参加

6月23日(日)に、「第14回とちぎYMCA インターナショナル・チャリティラン2019」が「ろまんちっく村にぎわい広場」にて開催されました。1チーム5人での駅伝方式で行われるイベントで、集められた募金は、年間、約400のプログラムの支援に使われ、5,000名以上の障がいのある子どもたちのために活用されるそうです。村井クリニックからもファミリーランおよび、たすきリレーに参加、入賞までは至りませんでした。参加した職員およびご家族の皆さんは楽しいひと時を過ごしました。



職員紹介(理学療法士 山崎崇)

平成 31 年 2 月に村井クリニックに入職いたしました理学療法士の山崎崇と申します。埼玉県出身で平成 18 年に埼玉県内の総合病院で理学療法士としての仕事をスタートしました。平成 21 年に宇都宮に参りまして、今年で宇都宮在住も 10 年目になります。私が理学療法士としてリハビリを行う上で一番大切にしていることは、患者様・利用者様の訴えに耳を傾ける姿勢を忘れないということです。今自分の目の前にいらっしゃる患者様・利用者様が、身体的にも精神的にも少しでも良くなるお手伝いが出来れば、との思いで日々リハビリを提供しています。当クリニックで 3 か所目の職場となりますが、今までの経験を少しでも自分がかかわる患者様や地域の皆様に還元できるよう努力していきますので、よろしくお願いいたします。



職員紹介(言語聴覚士 福田麻希子)

4 月からお世話になっています、言語聴覚士の福田麻希子です。今まで病院や施設での仕事をしましたが、現在は、村井クリニックで主に訪問リハビリの担当として働かせて頂いています。言語聴覚士の主な仕事である、言語訓練、摂食・嚥下訓練について以下ご説明させていただきます。

< 言語訓練 >

例えば、言葉がうまく出てこない、呂律がまわらずしゃべりにくいなど。失語症で言葉がうまく出てこない、理解力の低下などに対して言葉の訓練やコミュニケーションの練習・指導などを行います。構音障害などでの喋りにくさに対しては、言葉話す際に必要な機能を維持・向上できるよう練習していきます。

< 摂食・嚥下訓練 >

例えば、ご飯を食べている際、水分を飲む際などによくむせるなど。まずは、ゼリーや水分を使用して飲み込みの評価を実施します。その後、評価をもとに飲み込みに必要な機能を維持・向上できるよう練習します。また、安全に食事が行えるように食事形態の調整や姿勢調整、食事介助法の指導を行います。これらの症状で少しでも不安がある時などは、いつでも相談してください。これから村井クリニックで、患者様と共に楽しくリハビリを行っていきたいと思います。これからどうぞよろしくお願い致します。



編集後記

今年は長梅雨でしたが、梅雨が明けた途端、連日真夏日が続きましたが、体調を崩されたりしませんでしたでしょうか？この秋号が発行される頃には、過ごしやすい秋の気候になっていることかと思えます。皆様、健康でレジャーや美味しいもの、読書などを満喫され、よい秋をお過ごし頂ければと思います。



村井クリニック

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町 1-2589

TEL:028-621-1541 <http://www.murai-opc.org/>

