

江口 悟 君 ボックスに協力して。

赤塚正樹君 ボックスに協力。

落合益夫君

米山忠俊君 長男が中学校を卒業致しました。武藤先生の卓話ありがとうございました。

ロータリー財団：

羽賀一夫君 BOXの佐藤さんの横に座りましたので。

梨本清一君 長女、今ころやっと就職決定。ホッとしました。でもまだあと二人残っているんだなあ。／

吉川吉彦君 長女高校へ入学見込み。次女中学校入学見込みです。

平松利朗君 娘が何とか4年間で卒業となり、いよいよ社会人の仲間入りです。これで子供の扶養家族が居なくなります。嬉しいような寂しいような……。

卓 話： 「廃用症候群について」武藤昭三殿



1970年代半ばから使われている症候群名で、安静臥床や運動不足によって起こってくる全身の機能低下をいう。

安静臥床を保っている間に、体全体にいろいろなことが起ってくる

- 1 心機能の低下、起立性低血圧
- 2 骨粗鬆症が進んで、骨が瘠せてくる
- 3 褥創（床ずれ）、細菌感染が起こる
- 4 腸閉塞、便秘症がみとめられる
- 5 肺炎をおこしてくる
- 6 筋肉萎縮がみられる
- 7 精神障害をひきおこす

老人が寝たきりになるときの原因について

- 1 脳卒中（出血、梗塞）
- 2 骨折（骨粗鬆症のため、老人とくに女性に多い）三大多発場所（大腿骨頸部、手関節部、上腕骨頸部又は脊椎骨）

大腿骨頸部骨折では、素早く手術をして骨を金属で固定または人工骨を用い、2週間で歩かせる）

養生の基本であった安静を戒める

安静の弊害は廃用症候群をもたらす事。

大腿骨頸部骨折は早く手術をする。

出産後は早期に離床する。

外科での手術後早期離床が行われて、回復が早まっている。

老人人口の増加は、寝たきりの人を増やす

老人患者は、1週間の臥床で寝たきりとなること珍しくない。風邪をこじらせたとき。

全身状態が安定したら、まず寝た位置から起きすことが大切である。

1日2～4回ベッドに座らせる

手足を動かすこと

寝返りを打たせること

早く立たせること

運動不足は、体力の低下を来す

体力の指標には、最大酸素摂取能力を用いるとよい。

健康若年者での実験は、3週間の安静臥床で、一回心拍出量が極端に低下し、元にもどるのに10日位かかる。

運動不足は筋肉萎縮を来す

大腿四頭筋萎縮で、膝の伸展力が低下する

上腕三頭筋萎縮で、肘の伸展力が低下する

疲れ易いということ

心臓などに病気がないのに疲れ易いと訴えることが多いが、体力の低下が原因となる。

健康人は1日1万歩歩く。

病人は1日1千歩歩く。

運動不足（安静）→体力低下→疲れ易い

半身麻痺の人の場合

疲れたといって寝るのは良くない。疲れたら椅子に座って休むこと。これをくり返して体力を作る。脳卒中の人は、健康の側も十分に筋力維持に心がけること。

オステオポロシス（骨粗鬆症）

人生50年の時代は、80年にとって代った。骨は人生80年を予想して造られていない。むしろ、50年の健康のみを保証するように造られている。特に女性ではそうである。

高いクオリティ・オブ・ライフのために放置されがちな骨粗鬆症が見直されてきている。

骨量の測定法はいろいろとあります。

骨量が減少して、次々と骨折を起し、背中の痛み、肩こり、便秘、腹部膨満、尿意頻数を来し、車椅子を要することもある。

骨の代謝について

骨吸収

骨新生

50才の前半で女性の骨に大きな転機が訪れる

閉経：卵巣機能廃絶し卵巣からの女性ホルモン分泌停止（女性ホルモンは骨吸収を抑制する