

健康手帳

ロコモティブ症候群とは

ロコモティブ症候群（ロコモ）という言葉があります。日本語では運動器症候群といい、ロコモティブは英語で「運動の」、「機関車」という意味です。運動器とは、骨・関節・^{せきつうい}脊椎・神経・^{じんたい}筋肉・靭帯などの人間の体を支えて動かすために働く器官の総称で、そのため、運動器症候群という名前が付けられています。

ロコモは運動器の障害によって起こる体の異常や病気のことをいい、その原因には運動器に直接起こる病気やけがのほか、全身性の病気もあります。さらに、骨粗しょう

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

う症をはじめとした加齢による運動器の障害は、ロコモの大きな原因です。平均寿命の70歳代、80歳代になった時に運動器の健康を保つことは容易ではなく、結果として寝たきりや介護を受ける可能性が高くなるのです。また、最近注目されているメタボリック症候群とロコモは原因が重複しているなど、大きく関わりのある病気です。

整形外科では、ロコモを知ってもらうため、知識や予防法などを伝えています。分からないことがあったら、整形外科に相談してください。ロコモを知り、予防や早期発見、早期治療で健康を維持しましょう。

前橋市医師会 大島 亨

| 休 日 当 番 医 | 3 月 | 内 科 | | | | 外 科 | | 婦人科 | 耳鼻科 | 眼 科 | |
|---|--|----------------|---|--|---|---|---|---|--|---|--|
| | | 13 日 (日) | 大川こども クリニック (児) 上泉町 ☎231-5288 | 菊池内科 クリニック (内) 青梨子町 ☎219-3356 | 田中内科 クリニック (内) 日吉町一丁目 ☎231-3001 | はやぶさ クリニック (内) 小坂子町 ☎264-1113 | 小竹整形外科 (整) 三俣町三丁目 ☎231-0495 | 田中外科内科医院 (外) 下小出町三丁目 ☎231-0555 | セントラルティース クリニック (産婦) 高崎市東町 ☎027-326-7711 | 吉見耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市新紺屋町 ☎027-326-8733 | さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839 |
| | | 20 日 (日) | 高橋医院 (児外) 東善町 ☎266-0203 | あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220 | 青山医院 (内児) 古市町 ☎251-2861 | あおばクリニック (内児) 富士見町時沢 ☎212-8866 | 山本整形外科医院 (整) 西片貝町一丁目 ☎232-3069 | 掛川医院 (外内) 総社町二丁目 ☎251-0415 | いとうレディース クリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531 | いとう耳鼻咽喉科 (耳鼻) 朝倉町 ☎287-4707 | 高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078 |
| | | 21 日 (月) | 戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351 | 塩野内科 クリニック (内) 南町二丁目 ☎223-8722 | 富士たちばな クリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155 | 町田内科 クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800 | 平井外科医院 (外) 大友町二丁目 ☎251-5803 | あべクリニック (整) 富士見町原之郷 ☎288-9511 | 矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511 | 耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415 | 大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796 |
| 診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。 | | | | | | | | | | | |
| ★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科 | | | | | | | | | | | |
| ★救急病院等案内 ☎221-0099 | | | | | | | | | | | |
| 歯 科 | | | | | | | | | | | |
| 日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時 | | | | | | | | | | | |
| 休 日 当 番 | 3月13日(日)＝湯沢接骨院 (龍蔵寺町) ☎232-4603、広瀬接骨院 (広瀬町二丁目) ☎263-8881 | | | | | | | | | | |
| | 3月20日(日)＝吉田接骨院 (鼻毛石町) ☎283-7766、大島接骨院 (城東町一丁目) ☎231-2476 | | | | | | | | | | |
| 3月21日(月)＝前川接骨院 (元総社町一丁目) ☎251-5540、岩田接骨院 (下細井町) ☎237-5158 | | | | | | | | | | | |
| 薬局 | 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時 | | | | | | | | | | |