

過度の安静は逆効果？膝痛による運動不足からくる不健康の悪循環から脱却するには

—— 変形性膝関節症を合併した高齢高血圧患者への ホームエクササイズプログラムの効果 ——

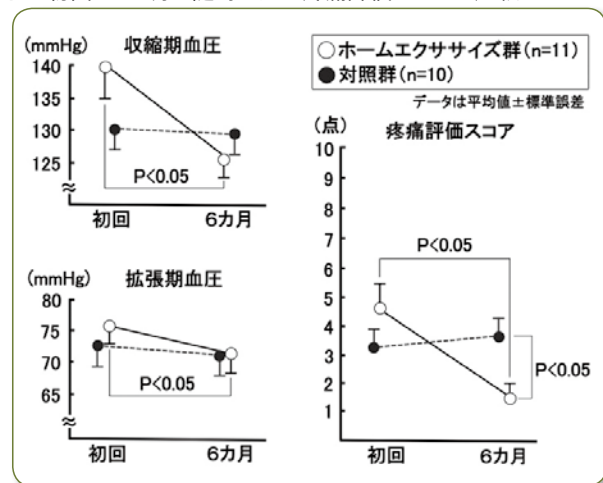
独立行政法人労働者健康安全機構 東北労災病院 治療就労両立支援センター

理学療法士 ● 佐藤 友則^{さとう ともり} 予防医療部長 ● 宗像 正徳^{むなかた まさのり}

超高齢社会の到来にともない、高齢高血圧患者が増加している。高齢高血圧患者では、しばしば変形性膝関節症（膝OA）を合併する。膝OAによる疼痛は運動・身体活動の阻害因子となり、不活動は肥満の発症、増悪を介して、心血管リスクの増加や膝OAの悪化という悪循環をもたらす。本研究では、膝OAを合併した高齢高血圧患者向けのホームエクササイズプログラムを作成し、心血管リスク、身体機能、疼痛等に対する効果を検証した。

対象は、膝OAを合併した65歳以上的高齢高血圧患者23例（男性8例、女性15例、平均年齢73.4歳）である。参加者をホームエクササイズ群（HE群）と対照群の2群に無作為に割りつけ、6カ月間の介入を行った。HE群は8種類のホームエクササイズプログラム（ストレッチ、レジスタンス運動、バランス運動で構成）を週3回以上自宅で実施した。また、参加者の運動意欲を保つため、運動実施の有無を記録、提出してもらい、月1回の電話によるカウンセリングを行った。一方、対照群はこれまで通りの生活の継続とした。研究期間中に対照群より2名の脱落があった。結果は、HE群では初回と比べて6カ月後に随時血圧（収縮期および拡張期血圧）、運動機能（10回立ち上がり時間、膝伸展筋力、足部背屈筋力、閉眼片脚立位時間）が顕著に改善し、疼痛評価スコアが低下した。対照群はいず

図. 初回と6カ月の随時血圧と疼痛評価スコアの比較



れの指標にも変化を認めなかった(図)。

本研究は、膝OAを有する高血圧患者の不健康の悪循環を断ち切る手段としてホームエクササイズの有用性を明らかにした。当センターのホームページ上に具体的な運動指導のためのリーフレットを掲載しているので参照されたい(参照資料)。今後、定年のさらなる引き上げの動きもあり、高齢労働者の増加が予想される。加齢とともに罹患率が増加する高血圧症や膝OAへの対策は、労働者の健康管理のみならず労働能力確保の視点からも重要である。また、年齢、高血圧の有無にかかわらず、膝OAを合併した労働者に対する運動指導のツールとしても、本研究のリーフレットは活用可能であり、多方面で活用いただければ幸甚である。

参照資料：リーフレット「痛みがひどくならない範囲で運動を行いましょう！」
https://www.tohokuh.johas.go.jp/others/prevention/gyoseki/img/seika_09.pdf

