

動物の死は

何を教えてくれたか

いそべ動物病院 院長 磯部 芳郎

たくさんの動物の死を見て

きた。その死に方もいろいろです。

た言葉です。

犬や猫の寿命は長くても二十年です。

食事中に死ぬもの、楽に死ぬもの、苦しみながら死ぬもの、寝たまま目が覚めずに死ぬもの、骨と皮だけになり朽ちるもの、過剰な治療で生かされた末にようやく死ぬもの。人間も同じでしょう。

医学は死ぬ邪魔をしてはいけないのです。

ペット・ロスという言葉は、一九〇三年にウィーンで生まれたコンラート・ローレンツが『人イヌにあう』で、犬の死に打ちのめされた人に使っ

た言葉です。

私の論文では、犬は十三年が平均寿命です。

猫はピークがなく、ばらばらです。

哀しいことですが看取ってもらって死んだ動物は幸せです。飼主に死なれた動物もた

動物の医療も獣医師の考え

でいろいろあるでしょう。獣医師の考え方をよく聞いて、それを理解し、それに従うのか、自分の考え方で納得できるのか、大切なことです。

特に不治の病になったときにどうしてあげる事が患畜のためになるのか。

獣医師のためにでもなく、飼主のためにでもなく、動物の死に方を考えてあげるのが優しい人だと思えます。

末期医療をどうするかは、家族にとっても重大な問題です。獣医師にとっても真剣に考えねばなりません。

動物が飼主に与えてくれた生理的効果、心理的効果、社会的効果など、良いことがたくさんあった筈です。

人は愛されたいし、愛したいと思っっています。そうすることで、人の心は穏やかに

ります。

動物を飼うことが健康によいという医学的な研究もあります。特に子供にとって動物の存在は心を穏やかにして、気力を増します。

犬と散歩をしていれば、ひとりで散歩をしているときより人との会話も増えます。

ひとりっ子が家に帰り、迎えてくれる犬猫がいれば心は和みます。

可愛かったときや、楽しかったときの思い出、愛されていると感じる気持ち……よい思い出だけを思い出したほうがいい。

人生は全てそうありたい。辛い思い出は楽しい思い出で隠したほうがいい。生命は限りあるものです。

動物の死は、あらためて死生観を考えてみる機会です。

人の医療は穏やかな死を邪

魔していることが多い。自分
はどのような終末を迎えたい
のか、動物の死は、考えるこ
とを教えてくださいました。
意思の疎通ができなくなれ
ば、医療は命を延ばすことに
専念します。胃ろうをつける、
酸素吸入をする、点滴・高力
ロリーの注射をする、導尿さ
れる、管付きの人間になる。
意思の疎通がないのだから、
自分の考えを伝えられない。
そこで動物の死を見たとき
あらためて自分の終末の際の
意思の伝え方の重要性に思い
至ります。

自分の考えを伝えるために
は文章にしておくことが大切
です。自らの意思を示したも
のがなければ、実際に際して
医師は延命を尽くし、家族は
意思の相違で諍います。

自分の意思が文章に残って
いれば、家族も医師も、本人

の希望を尊重してくれるでし
よう。

十分に生きて、死を恐れな
い。余生を考えず、心安らか
な終末をむかえるためにも、
「自分の始末」のありようを
文章に残しておくことです。

人生を最後まで自分の意思
で生きたという「証し」とし
ても書き残すことは必要です。

動物は言い残したくてもで
きません。人だからこそでき
るのが、文章という意思を伝
える手段です。

これが、動物の死が教えて
くれた最も貴いものといえる
でしょう。

春
び
よ
み

5 月	4 月	3 月	
	4 / 5 降誕会 <small>(花まつり)</small>	3 / 24 明け 3 / 21 中日 <small>(春分の日)</small> 3 / 18 入り 彼岸会	当山行事
● 5 / 21 小満 ● 5 / 6 立夏 ● 鯛の尾の張りし立夏の 背負籠(青木緑葉)	● 4 / 20 穀雨 ● 伊勢の海の魚介豊かにして 穀雨(長谷川かな女)	● 3 / 21 春分 ● 春分の入日笹子に 今滾つ(行人) ● 3 / 6 啓蟄 ● 啓蟄のもの驚かせ 午後の風(星野立子)	二十四節気
● 5 / 10 母の日 ● 5 / 5 端午の節句 <small>(菖蒲の節句)</small> ● 5 / 4 みどりの日 ● 5 / 3 憲法記念日 ● 5 / 2 八十八夜	● 4 / 29 昭和の日	● 3 / 3 上巳の節句 <small>(桃の節句)</small> <small>(雛祭り)</small>	祝日等

「こよみ事典」東京美術 参考



ながた内科クリニック
院長 永田 宏

変形性膝関節症について

●膝への衝撃をやわらげる関節軟骨がすり減る病気

体重を支える膝は、立つ、座る、歩くなどさまざまな動きに対応し、絶えず大きな負担がかかるために、負荷や衝撃をやわらげる構造をしています。

大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)がつながる部分が膝関節です。それぞれの骨の先端は、厚さ2〜4mmの関節軟骨でおおわれています。この関節軟骨がクッションの役目をして、膝への負荷を軽減し、関節の組織を傷つけないようにしているのです。

また、大腿骨と脛骨の間にある半月板と呼ばれる軟骨組織も、衝撃を吸収する働きをしています。関節軟骨がすり減ると、骨どう

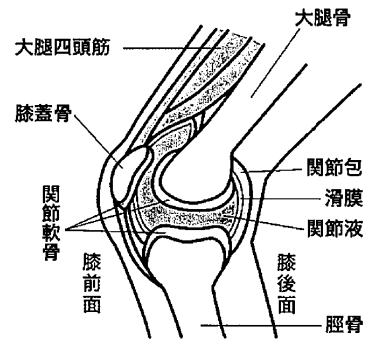
しがこすれ、その破片が滑膜関節をおおう関節包の内側の膜を刺激して炎症が起こり、痛みが生じます。これが変形性膝関節症です。炎症は関節まわりの筋肉などにも及ぶこともあります。

●ほどなく消えてしまう動き 始めの痛みがサイン

初期・軽症期は、少しずつ軟骨がすり減り始め、クッションの働きが弱まります。この頃、起床時や歩き始め、立ち上がったときなど、動き始めに膝に痛みが走るころがあります。これは急激な動作が膝に大きな負担をかけるためで、痛みはほどなく消えます。

膝に体重がかからないときは痛みがなく、また痛みがあっても

■膝関節のしくみ



体めば痛みがとれるのは、変形性膝関節症の特徴で、安静時にも痛み関節リウマチとの大きな違いです。

軟骨のすり減りが進行する中期・進行期には、膝関節に炎症が起こり、痛みが強くなります。膝が腫れたり、水がたまることもあります。また、本来なめらかな関節軟骨がゴツゴツしてきて、骨棘と呼ばれる小さな棘のような骨がでけることもあります。末期・重症期になると、軟骨がほとんどなくなり、さらに進むと大腿骨が脛骨に食い込んできます。この時期になると、外見的にも膝の変形が見られるようになります。

変形性膝関節症は、大腿骨と脛骨の間の関節に起きるのが一般

的ですが、同時に、“膝のお皿”と呼ばれる膝蓋骨と大腿骨の間の関節軟骨もすり減っていることがしばしばあります。この場合、膝の前面が痛みます。

●歩行時にかかる負荷は体重の約3倍

国内の変形性膝関節症の患者さんは、自覚症状のある人で約1000万人。高齢になるほど発症率は高くなります。女性のほうが男性より多く、これには筋力が弱いことや、女性ホルモンが関係していると考えられています。

高齢者に多いのは、長年の膝への負担と、関節の中にあつて軟骨に栄養を供給しているヒアルロン酸が、年齢とともに減少し、軟骨が傷つきやすくなるためといわれています。

太り過ぎも、よくありません。人が歩くとき、膝には体重の約3倍の負荷がかかります。たとえば、体重60kgの人が歩くときに、膝にかかる負荷は約180kgにもなります。体重の重い人ほど膝を酷使することになり、関節軟骨や半月板が

傷つきやすくなります。

また、日本人には○脚の人が多いのですが、○脚では体重が膝の内側にかかるので、軟骨のすり減りも内側に偏るために○脚が進み、さらに膝が変形しやすくなります。ほかに、若い頃の運動のし過ぎ、関節リウマチ、痛風、骨折、靭帯骨と骨をつないでいるじょうぶな帯状の組織や半月板の損傷など、病気やケガが原因で起こる場合もあります。

●治療の基本は筋肉を鍛える

運動療法

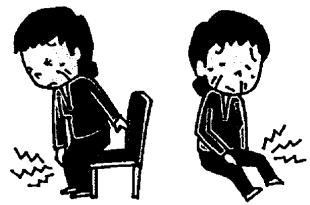
膝に痛みがあると、外出を控えがちになり、あまり歩かなくなります。すると、膝関節を守つてい

る筋肉が衰え、膝への負担がより大きくなります。こうした悪循環に陥らないために、早めに整形外科を受診して診断を受け、適切な治療を開始することが大切です。

まず問診で、膝の「どこが」「いつから」「どんなときに」「どのよう」に「痛むのかをたずねられますので、正確に答えられるようにしておきましょう。次に、膝の腫れぐあいを観察したり、触診して痛みのある場所を確認したあと、レントゲンを撮ります(×線検査)。×線写真で、膝関節の骨と骨の間が狭くなつていけば、変形性膝関節症と診断されます。原因がはつきりしない場合、また関節リウマチ、閉塞性動脈硬化症などの他

変形性膝関節症の主な自覚症状

- 初期・軽症期
 - 起床時に膝が痛む
 - 立ち上がり、動き始めに膝が痛む
 - 膝のこわばりなど、違和感を感じる
- 中期・進行期
 - 常に膝に痛みを感じる
 - 階段の上り下り、特に下りるのがつらくなる
 - 正座やしゃがむなどの動作がしにくくなる
 - 膝を伸ばすこともつらくなる
 - 膝に腫れや熱っぽさが出る
 - 膝が少し前に出るなど、変形が目立ってくる
- 末期・重症期
 - 骨と骨が触れるゴキゴキ、グキグキといった音がする
 - 膝に強い痛みがある
 - 膝を閉めることができず、足が○脚に変形する
 - 正座をすることも、歩くことも困難になる



の病気が疑われる場合には、血液検査や、関節液(関節の動きをなめらかにし、関節軟骨に栄養を運ぶ役割をする)の検査を行うこともあります。治療は、運動療法が基本です。適切な運動を行うことで膝の痛みが改善し、下半身の筋肉や関節が強化されて、膝関節の変形をくい止めたり、遅らせることができ

ます。なかでも太もも前面についている大腿四頭筋(膝関節を伸ばす筋肉)や裏側のハムストリングス(膝関節を曲げる筋肉)を鍛える運動が効果的です。膝を安定させるサポーターや、靴底に敷いて○脚を矯正する足底板などの装具療法も、痛みの軽減効果があります。痛みや腫れが強い場合には、薬物療法(飲み薬、湿布薬、塗り薬など)や、患部を温める温熱療法などで、痛みの改善を図ります。これらの保存療法で、どうしても痛みがとれない場合は、手術を検討します。手術には、小さな孔から関節鏡を使って痛みの原因となつている軟骨のかけらや骨棘を除去する「関節鏡視下手術」、脛骨の一部を切つてつなぎ直し、○脚を矯正する「骨切り術」、傷んだ関節を人工関節に置き換える「人工関節置換術」などがあります。

膝の筋カトレーニング

5回～10回を1セットとして、症状に応じてセット数を調節する。

□タオルつぶし 強化する筋肉：大腿四頭筋

- ・膝の下にタオルを置き、膝でタオルを床の方向に押しつぶす。
- ・5秒間押し続け、その後ゆっくりと力をゆるめる。
- ・太ももの内側の筋肉の収縮を意識しながら、これを繰り返す。

□膝曲げ運動 強化する筋肉：ハムストリングス

- ・うつぶせの姿勢から、膝を曲げていく。
- ・90度の位置まで曲げ、その後ゆっくりと戻していく。
- ・太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を意識しながら、この曲げ伸ばしを繰り返す。

□ヒップリフト 強化する筋肉：ハムストリングス

- ・仰向けに寝て、膝を曲げた姿勢をとる。
- ・お尻を持ち上げ、体と腰の位置が水平になるようにする。
- ・その位置で5秒間姿勢を維持し、ゆっくりと元の位置に戻る。
- ・この動作を繰り返す。

ことわざ 日の照るうちに干し草を作れ(機会をのがすな)

●適度な運動を習慣化し日常生活の改善で予防

変形性膝関節症の予防には、適度な運動と適正体重の維持が大切です。手軽にできる運動として、ウォーキングや、膝に負担の少ない自転車こぎ、水中ウォーキングなどが適しています。5分、10分と分けて行っても効果があります。

運動は「続けられること」をすること、その運動を習慣化し、継続していくことが大切です。お風呂で体を温めてから、軽い運動やストレッチなどをするのもよいでしょう。

大腿四頭筋やハムストリングスを鍛える運動は、膝の健康を保ち、変形性膝関節症の予防に有効です。膝に痛みがある場合には、無理をせず、できる範囲で行いましょう。

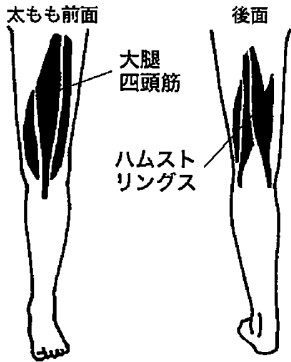
筋肉トレーニングなどで筋肉を使うと、人体に起こる自然な反応として、筋肉やまわりの組織が少し傷ついて炎症が起こります。この反応を鎮めるには、冷やすのがよいのですが、その部分だけをエアコンなどの風に当て、表面だけを冷やすと、かえって痛みを感じやすくなります。炎症の広がりを防ぎ、筋肉の回復を助けるには、氷などでしっかりと内部から冷やし、筋肉内部で起きている炎症を取るようにします。

運動は、減量にもつながります。肥満があ

る人は、食べ過ぎや食事内容に注意し、運動をして体重を減らし、膝への負担を減らしましょう。

日常生活では、椅子の生活のほうに負担をかけません。トイレも洋式を使い、正座はなるべく避けましょう。草むしりや園芸作業のような膝に負担がかかる姿勢は、長く続けないようにし、移動椅子などを利用しましょう。

痛みがあるときは、できるだけ膝の安静を保ち、歩行時には杖や手すりを利用するとよいでしょう。変形性膝関節症は、年をとれば誰もがかかる可能性があります。自分の足で歩き続けることは、健康寿命を伸ばす大きな要です。日頃から膝関節を長持ちさせる対策を心がけましょう。



大腿四頭筋とハムストリングスを鍛えて膝の健康を守りましょう

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

しばらくは

花の上なる

月夜かな (松尾芭蕉)

満開の桜、その上に月がのぼり、ひととき「お花見」ができそうです。内外とも殺伐としたニュースが多い中、そんな気分にはなれそうもないが、古人曰く「暫時相賞莫相違」と季節の変わり目ですのぐれぐれも皆様のご自愛をお祈り申し上げます。

合掌

慈 恵 春季号 No.50

平成二十七年三月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部
○四二一三六五七六七六
山一印刷有限公司
府中市浅間町三十四一九
○四二一三六一五二二二