自分の足でいつまでも

「ロコモティブシンドローム」防ごう

専門医に聞く

兵庫医療大学 リハビリテーション学部学部長、教授
藤岡　宏幸氏

神戸大学医学部付属病院 リハビリテーション部部長、特命教授
酒井　良忠氏

西川整形外科 リハビリクリニック院長
西川　哲夫氏

いつまでも自分らしく日常生活を送ることができるようにするためには、何よりも自らの足で歩ける状態でい続けることが大切だ。この「健康寿命」の大敵が、骨や関節、筋肉、神経などの疾患により、歩行困難な状態を引き起こす「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」。ロコモとはどのような状態を指し、どのようにすれば予防ができるのか。兵庫県整形外科医会の３人の医師に話を聞いた。

加齢や病気による歩行困難

―ロコモティブシンドロームとは。

藤岡　筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板など身体を動かす運動器に障害が起き、歩行しづらく、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。日本整形外科学会は超高齢社会の到来を見据え、高齢者の生きがいを守り、さらに医療・介護費の増大を抑えるためにも早急な対策が必要だと考え、2007年にロコモの概念を提唱しました。ロコモティブには機関車の意味もあり、古くても手入れをすれば長持ちするという思いも込めています。

―なぜ、運動器に障害が起こると問題なのでしょうか。

西川　自立度の低下や寝たきりを引き起こし「健康寿命」を短くしてしまいます。要支援、要介護になった原因（2010年度厚生労働省国民生活基礎調査）として最も多かった回答が「運動器の障害」（約25%）でした。運動ができなくなると血液が循環しにくくなり、呼吸も弱くなってしまうため、心肺機能が衰えてしまいます。大腿骨頸部骨折や骨も弱くなりますし、空腹感がなく食欲が失われると栄養の摂取も減ってしまいます。ロコモは体にさまざまな影響を及ぼしており、寿命を早めてしまうことになるのです。

―運動器の障害には具体的にどのようなものがあるのでしょうか。

藤岡　まずは骨粗しょう症とそれに由来する骨折です。ほとんどの方が、家の中での転だり、正座ができなくなったりするのはその兆候といえるでしょう。

背中でよくみられるのは病気としては腰部脊柱管狭窄症があります。老化に伴って背骨が変形し、背骨の中を通る脊髄の神経の通りが悪くなる病気で、ひどくなると足のまひが出てきて歩けなくなってしまうことがあります。

関節では変形性関節症が多くみられます。年齢とともにひざや足の付け根の関節の軟骨がすり減って、クッションの役目を果たさなくなる病気です。歩き始めようとすると痛んだり、正座ができなくなったりするのはその兆候といえるでしょう。

―運動器の障害には年齢とともにひざや足のどのようなものがあるのでしょうか。

藤岡　まずは骨粗しょう症とそれに由来する骨折です。ほとんどの方が、家の中での転だり、正座ができなくなったりするのはその兆候といえるでしょう。

背中でよくみられるのは病気としては腰部脊柱管狭窄症があります。老化に伴って背骨が変形し、背骨の中を通る脊髄の神経の通りが悪くなる病気で、ひどくなると足のまひが出てきて歩けなくなってしまうことがあります。

関節では変形性関節症が多くみられます。年齢とともにひざや足の付け根の関節の軟骨がすり減って、クッションの役目を果たさなくなる病気です。歩き始めようとすると痛んだり、正座ができなくなったりするのはその兆候といえるでしょう。

―なぜ、運動器に障害が起こると問題なのでしょうか。

西川　自立度の低下や寝たきりを引き起こし「健康寿命」を短くしてしまいます。要支援、要介護になった原因（2010年度厚生労働省国民生活基礎調査）として最も多かった回答が「運動器の障害」（約25%）でした。運動ができなくなると血液が循環しにくくなり、呼吸も弱くなってしまうため、心肺機能が衰えてしまいます。大腿骨頸部骨折や骨も弱くなりますし、空腹感がなく食欲が失われると栄養の摂取も減ってしまいます。ロコモは体にさまざまな影響を及ぼしており、寿命を早めてしまうことになるのです。

西川氏　寝たきりや要介護招く

藤岡氏　高齢者は骨折に注意を

―ロコモの患者さんへの治療のアプローチは。

酒井　骨粗しょう症の場合、骨密度を維持もしくは高めることが大切です。整形外科に来院していただければ骨密度を測れます。薬で骨密度を維持、上げる方法があります。骨を作るには食事をかけることも大事ですので、リハビリも併用します。骨の形成を助けるビタミンDは紫外線が当たらないと活性化されないので、外出も勧めています。

変形性関節症は、まず薬で痛みをとってから軟骨の保護を目的にヒアルロン酸の注射を行うこともあります。ヒアルロン酸は服用しても効くのかという質問をよく受けますが、大腿四頭筋を鍛えることが重要で、痛み止めと同等の効果がありますし、並行してストレッチを指導します。ひざの痛みには、太ももの前の筋肉であるひざが屈曲すると腰も曲がってきますので、屈曲した状態が固まらないうちにひざを伸ばすストレッチも大切です。

ロコモは病気、筋力の低下、バランス力の低下が原因で引き起こされますので、この三つを改善するための薬、トレーニング、リハビリを行っていきます。

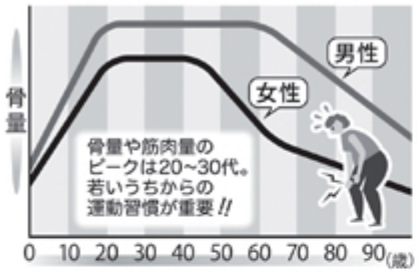
―ロコモを予防するにはどんなことから始めればよいでしょうか。

西川　日本整形外科学会では、「七つのロコモチェック」をまとめています（図参照）。それをかばおうとして皆さんもぜひチェックしてみてください。この項目のどれか一つにでも引っかかるようでしたら〝ロコモ予備軍〟です。

整形外科に気軽に来ていただき、まずは骨密度を測定してみてください。状況に合わせて、家でできるトレーニングを含めてアドバイスを受けることができます。痛みを我慢する方が多くありますが、手遅れになると要支援、要介護状態を招いてしまいます。自分らしく生きられる健康寿命を延ばすために、ぜひロコモ対策を実践してください。

酒井氏　強い骨、筋力作りが大切

◆骨量の年齢変化の推移◆



「ロコモティブシンドローム」とは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたし、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態

こんな症状、思い当たりませんか？

7つの「ロコチェック」

チェック欄		
1		家の中でつまずいたり滑ったりする
2		階段を上がるのに手すりが必要である
3		15分くらい続けて歩くことができない
4		横断歩道を青信号で渡りきれない
5		片脚立ちで靴下がはけなくなった
6		2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
7		家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

※1つでも当てはまればロコモの心配があります