

「ロコモティブシンドローム」予防しよう

西川整形外科
リハビリクリニック院長
西川 哲夫氏



神戸大学医学部付属病院
整形外科、講師
西田 康太郎氏



兵庫医科大学病院
整形外科、講師
橋 俊哉氏



兵庫県整形外科医会会長、
坂田整形外科
リハビリテーション院長
坂田 敏郎氏



超高齢化社会の日本では、65歳以上が人口の約4分の1を占める。平均寿命は男性80.2歳、女性86.6歳。しかし、介護を必要としない「健康寿命」は男性70.4歳、女性73.6歳と大きな開きがある。最後まで元気で人生を楽しみ、健康寿命を延ばすために重要視されているのが骨、関節、筋肉などの運動器だ。「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」は、この運動器の障害。手脚などの痛みやしびれが大きな要因となる。その原因や治療などを兵庫県内の専門医4氏に詳しく聞いた。

適度な運動が健康長寿の鍵

坂田氏 要介護の2割が運動器障害

「介護予防と「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」の関係は

坂田 介護が必要となった原因では関節疾患、骨折など運動器の障害が約23%もあることが分かっています。脳卒中、認知症とともに、運動器の障害を減らすことで健康寿命が延びます。介護予防につながるわけです。

「ロコモティブシンドローム」という言葉は、高血圧、脳卒中などの原因となる「メタボリックシンドローム」になぞらえて、2007年に日本整形外科学会が提唱しました。「立ち上がる、歩く、階段昇降などの動きに障害する運動器の障害」と定義しています。その原因疾患としては、患者数が約1300万人ともいわれる骨粗鬆症、2000万人以上の変形性関節症、または頸椎症、腰部脊柱管狭窄症などです。中でも脊椎（背骨）を由来とする痛みとしびれに悩む人はとても多いのです。ここではその原因疾患について説明しましょう。

橋 脊椎の中には脊髄として首と背中からくる痛みとしびれについて

橋 脊髄の中には脊髄という中枢神経が通って

原因や治療法 専門医に聞く

ロコモーショントレーニング

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をついて行います。



治療方法について
橋 神経根が由来の場合と脊髄が原因の場合では分けて考えなくてはなりません。頸椎症などで

神経根が原因の場合の治療には、まず薬物治療を行います。鎮痛薬や鎮痛補助薬を飲むことで神経の炎症や興奮を抑えら

れ、痛みやしびれが和らぐ効果が期待できます。神経を圧迫する原因がそのままでも、痛みやしびれがなくなれば治療は成功です。ブロック注射も同じで、神経を一時的に麻痺させることで痛みが増幅する悪循環を断ち切る効果が期待できます。

一方、脊椎が由来の痛みやしびれの場合は、これら保存的治療による効果はなかなか期待できません。まず、症状が悪くなっていないか経過観察が大事。悪化、進行するようなら手術で圧迫された脊髄を助けます。

西田 腰が由来の痛みやしびれでは、まず何が原因かを特定し、それに

橋氏

脊髄圧迫した場合

細かい作業、歩行困難に

西田 腰は要という言葉があるように、腰椎は体を支える重要な役割を担っています。腰部脊柱管狭窄症は、腰椎の中の神経の通り道が狭くなって神経が圧迫され、下肢の痛みやしびれ、麻痺などの症状が出る病気で

西田氏

骨粗鬆症にも注意

寝たきり招く可能性も

また、安静にしているだけでもひどくなる腰や下肢の痛み、しびれの原因として注意したいのは、脊椎へのがん転移です。実はこうした患者さんも結構多いのです。

西川 高齢者の場合、筋力を維持して運動し、健康寿命を延ばすことが重要。特に男性は定年後元気で生活できる期間が意外と短い。上下肢の痛みやしびれの原因の主体である脊椎は、カーブ、つまり姿勢の維持が大切です。日常生活や枕などにも注意し、筋力をつけるトレーニング、ストレッチ、ウォーキングなど取り入れましょう。

坂田 ロコモの要因となる痛みやしびれの原因はさまざまです。なるべく早く整形外科で診察を受け、正しい対応をすることが大切です。症状があっても大多数の人は保存的治療で効果があります。近所の整形外科に相談してほしいと思います。

西川氏 高齢者は筋力維持重要

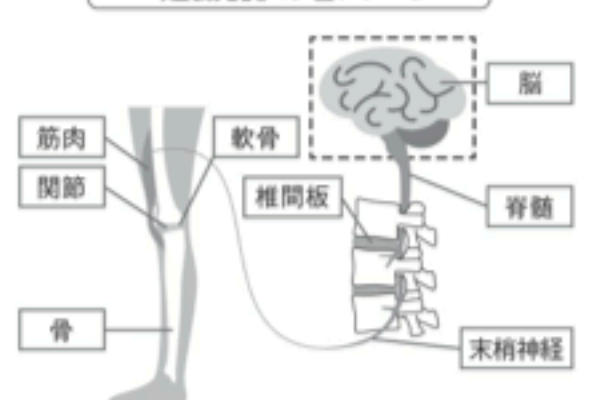
見合った治療を行うことが重要です。慢性的痛みには筋力トレーニングも効果があります。腰椎のくらくさを抑えるコルセットや投薬、ブロック注射などの組み合わせで治療します。排尿・排便障害や歩行障害など日常生活に大きな影響がある場合は手術で踏み切りが必要です。最近では内視鏡などの進歩で体への負担が小さい手術も増えました。

西川 高齢者の場合、筋力を維持して運動し、健康寿命を延ばすことが重要。特に男性は定年後元気で生活できる期間が意外と短い。上下肢の痛みやしびれの原因の主体である脊椎は、カーブ、つまり姿勢の維持が大切です。日常生活や枕などにも注意し、筋力をつけるトレーニング、ストレッチ、ウォーキングなど取り入れましょう。

坂田 ロコモの要因となる痛みやしびれの原因はさまざまです。なるべく早く整形外科で診察を受け、正しい対応をすることが大切です。症状があっても大多数の人は保存的治療で効果があります。近所の整形外科に相談してほしいと思います。

西田 腰が由来の痛みやしびれでは、まず何が原因かを特定し、それに

「運動器」の各パーツ



骨、関節、筋肉や神経で構成される「運動器」。それぞれが連携して働いており、どれかひとつ悪くても身体はうまく動きません。