

# 加齢や運動器の障害で移動能力が低下

# 「ロコモ」防ぎ 人生健やかに

65歳以上が人口の約4分の1を占める日本。超高齢化社会が現実になった今、健康上の問題なしに生活できる「健康寿命」をいかに伸ばすかが大きな課題となっている。そのために重要視されているのが骨、関節、筋肉などの運動器。これらの障害によって引き起こされるのが「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」だ。予防法や治療法などを兵庫県整形外科医会の医師4氏に語り合ってもらった。

西川 厚生労働省の国民の健康指針「健康日本21(2013年)」には、目標として「健康寿命の延伸」がうたわれており、その中に日本整形外科学会が07年から提唱してきたロコモティブシンドロームの認知向上が盛り込まれました。

秋末 「メタボリックシンドローム(メタボ)」は高血圧、脳卒中など、主に循環器に関する病気を招きやすい状態、一方ロコモティブシンドローム(ロコモ)は運動器に関する病気を招きやすい状態のことです。運動器とは骨、関節、筋肉、神経など手足を動かす器官のこと、それらが衰えると、立つことや移動することが難しい状態になってしまう。ひどい場合には寝たきりにもなりかねません。診断に先駆け、移動能力の低下を簡単にチェックするのが、七つの「ロコチェック」。「片脚立ちで靴下がはけなくなった」

## 秋末氏 歩行困難、寝たきり招く

「家の中でつまずいたり滑ったりする」「階段を上がるのに手すりが必要である」などの問題はあります。西川 受診をためらううちに治療が遅れてしまうことも。早い時期に整形外科を受診すれば、年齢的な変化なのか、運動器自体の問題なのかを医師が見極められ、早期の治療につなげられます。

山下 ロコモは基本的に年齢とともに運動量が減ることに端を発します。運動が大切と分かっていても、年を重ねてから習慣付けることは難しいです。日本整形外科学会も要望していたが、昨年に学校保健法が改正され、来年4月から各小中学校で運動器検査が行われるようになりました。今の子どもは二極化しています。スポーツのやりすぎで運動器に障害を起こす子どもと、運動不足が原因と思われる病気の子どもです。後者は年をとるとロコモになる恐れがあります。それを早く見つけて専門家が介入し、運動の必要性を教えることが大事。体が硬いよう症、変形性関節症、骨折、脊椎症、リウマチなど。加齢による運動器の機能不全には、筋力の問題、骨自体の弱り、神経のバランスの崩れなど

## 西川氏 早めに整形外科受診を

チェックしよう! こんな状態は要注意!!

### 7つの「ロコチェック」

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 階段を上がるのに手すりが必要である
- ③ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ④ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑤ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

## 兵庫県整形外科医会の4医師に聞く

日本臨床整形外科学会理事  
やました整形外科院長



山下 仁司氏

兵庫医科大学整形外科准教授



麩谷 博之氏

神戸大学大学院  
保健学研究科教授



秋末 敏宏氏

西川整形外科  
リハビリクリニック院長



西川 哲夫氏

子や片脚で立ってられない子を検診で見つけて専門医受診を促し、子どもたちに運動の習慣を付けさせます。併せて家庭でもきちんとチェックしてもらおうことで、将来のロコモ防止につなげたいです。

西川 体の硬い子どもがけがをしやすいため、柔軟性が大切ですが、柔軟性が大切ですので、ストレッチなども忘れずに指導してもらおうというでしょう。また、ロコモの予防には筋力も重要ですね。

秋末 その筋力を付けるロコモーショントレーニング(ロコトレ)に「片脚立ち」の項目があります。家の中で安全を確保

## 山下氏 運動習慣 身につけよう

しつづ、片脚立ちやスクワットなどの運動をしてみるといいでしょう。他にも運動器によってさまざまなトレーニング方法があるので、医療機関で整形外科医や理学療法士から指導を受けましょう。

麩谷 整形外科ができることは診断、治療、予防医学の三つ。まずは診断。病気があれば治療し、体操やリハビリで病気を予防します。

山下 国の政策として、医療と介護が切れ目なしにつながってきています。医療でも診断し、介護保険でも介護リハを受け、また医療がチェック。それによってターゲットの医療費を抑制したいという大前提があります。かかりつけ医制度の中で整形外科医の役割は増しており、ロコモの予防が重要になってきていることを強調しておきたいですね。

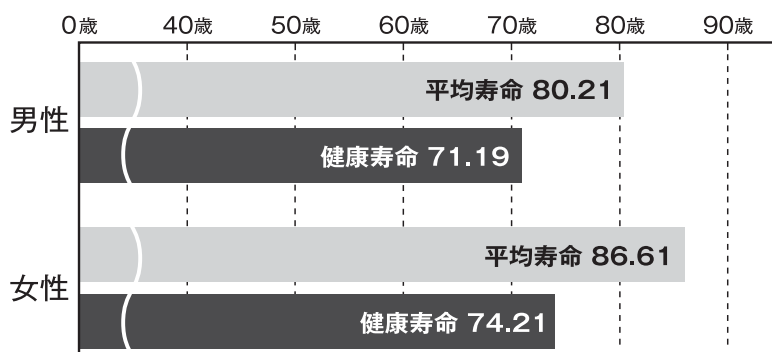
西川 ロコモ対策に無関係な年代はありませんが、早期の整形外科への受診は適切な治療につながります。骨粗しょう症などは早めに対処され

秋末 健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間を「健康寿命」といい、平均寿命と健康寿命の差は男性で約13年、女性で約9年。健康寿命を延ばすことは一つのテーマと言えますね。

西川 ロコモを予防し、いつまでも自分の足で動ければメタボや認知症は予防できると考えられます。

## 麩谷氏 「予備軍」への対策重要

### 平均寿命と健康寿命の差



【出典】平均寿命:厚生労働省「2013年簡易生命表」  
健康寿命:厚生労働省「2013年簡易生命表」「2013年人口動態統計」「2013年国民生活基礎調査」、総務省「2013年推計人口」より算出

### 「骨と関節の日」イベント

- ◆第21回「運動器の10年・骨と関節の日」市民公開講座 10月8日(木) 14時~16時半、兵庫県医師会館(神戸市中央区)
- ◆「骨と関節の日」記念特別講演会 10月8日14時~16時、尼崎市立女性センター

### 「トレピエ」

- ◆西宮市民健康フェア 10月18日(日) 10時~15時半、西宮市北口保健福祉センター
- ◆健康大学加古川講座 10月17日(土) 15時半~16時20分、ウエルネージュかがわ
- ◆平成27年骨と関節の日「講演会」 10月8日14時~16時、姫路市医師会館