

「ロコモ」推定4700万人

「要介護」に
骨、関節から
適切な運動を提唱

東大グループ

骨や関節などの障害

で、要介護になったり危険性が高まったりする「ロコモティブ(運動器)症候群」の原因となる病気がある日本人が、40歳以上で約4700万人に達すると

の推定結果を、吉村典子東京大病院特任准教授らのグループが30日、発表した。

原因として頻度が多いとされる変形性膝関節症と変形性腰椎症、骨粗しょう症の有病者数を推定。三つのいずれかを持つ人は男性の84%、女性の79%で、すべてを合併していると考えられる人も54

0万人に及んだ。

研究グループは「予防対策の確立は今後の課題だが、適切なトレーニングなどを心掛けてほしい」としている。

ロコモティブ症候群は日本整形外科学会が2007年に提唱。寝たきり予防などの観点から、骨や関節、筋肉などの運動器を全体としてとらえ、病気の予防と治療を総合して行うおとししている。

研究グループは、日本の都市部、山村部、漁村を代表する住民の集団として、それぞれ東京都板橋区、和歌山

県日高川町と太地町の計約3千人に協力してもらい、05年からエックス線検査や骨密度測定などを実施。

結果を国際的な進捗

度分類や学会の診断基準にあてはめ、自覚症状のない人も含めて有病率を算出。これを基に日本人全体の有病者数を推定した。

三つの病気いずれかの有病率は年齢とともに上昇し、70歳以上では男女とも95%を超え

た。病気別では男女とも変形性腰椎症の有病率が最も高いが、女性に比べ変形性膝関節症や骨粗しょう症

変形性膝関節症の人は、そうでない人に比べ軽い記憶障害など「軽度認知障害」の危険性が約1.8倍になるとの結果も示された。