

平成 26. 11. 20

体を動かすのに必要な骨や筋肉、神経などを「運動器」という。運動器が衰えると、自立した生活を送ることが難しくなる。高齢化が進む中、運動器の健康維持は社会的課題でもあり、関連学会や行政は対策の検討や啓発活動を進めている。



運動器の健康守ろう

予防が大事

厚生労働省の2013年の調査によると、要介護・要支援になった原因で最も多いのは運動器の障害だ。「関節疾患」「骨折・転倒」「脊髄損傷」で計25%を占める。

運動器の障害のため要介護になるリスクが高い状態を日本整形外科学会は「ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称ロコモ)」と名付け啓発に取り組み。

吉村典子東京大特任准教授らの推計では、変形性腰椎症や変形性膝関節症、骨粗しょう症といったロコモの人は総人口の約3分の1に当たる計4700万人に上る。

これらの病気では多くの場合、手術をしても機能が100%回復することとは望めない。このため運動器の健康をできるだけ長く維持することが重

学会、行政がロコモ対策

要になってくる。

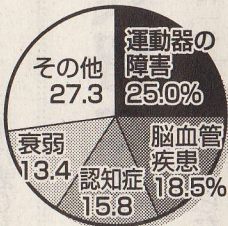
診断基準

同学会と日本骨粗鬆症学会は10月、運動器の健康をテーマに東京でシンポジウムを開いた。

厚生省が「対策・健康増進課の野田博之専門官は「行政が対策を進めるためにはまずロコモの診断基準を作り、専門外の医師も診断できるようにすべきだ」と指摘した。

これを受け、国立障害者リハビリテーションセンターの中村耕三総長は、日本整形外科学会が昨年作った「ロコモ度テ

要支援・要介護になった原因



※2013年、厚生労働省国民生活基礎調査

背骨の病気にも注意を

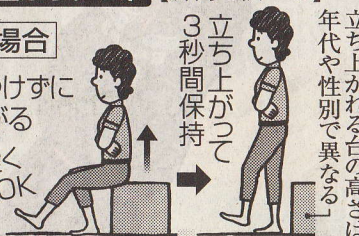
ロコモ度テスト

① 立ち上がりテスト【脚力を調べる】

片脚の場合

反動をつけずに立ち上がる

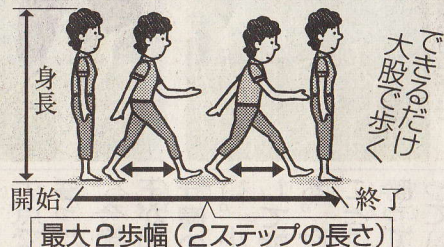
ひざは軽く曲けてもOK



立ち上がる台の高さは年代や性別で異なる

② 2ステップテスト【歩行能力を調べる】

2歩幅(cm)÷身長(cm)＝「2ステップ値」



※①、②…年代の平均値と比べて判定

③ ロコモ25【体の状態、生活状況を調べる】

「階段の上り下りはどの程度困難か」など25の質問に答え、点数化

スト」を診断基準として使うことを提案した。

ロコモ度テストは脚力を調べる「立ち上がりテスト」など三つの簡便なテストからなる。吉村准

教授は、テストによる評価が将来の移動能力低下や要介護とどう関連するかを明らかにする必要があると述べた。

市町村が実施する骨粗しょう症検診の受診率が低いという問題も議論され、結果に応じて食事や運動を指導したり受診を勧めたりする仕組みが必要だとの意見が出た。

痛み、しびれ

ロコモの原因の一つに、脊髄の病変や椎間板の変性など背骨の病気がある。日本整形外科学会副理事長の持田譲治東海大教授によると、そうした病気では手足の痛みやしびれという障害が最初に現れることが多い。

「その後、筋力低下といった障害が次第に現れ、ロコモにつながる可

能性がある」と持田教授は言う。ところが痛みやしびれがあっても、多くの人は医療機関で治療を受けていないとみられる。

実際、持田教授が監修し、痛みやしびれのある成人男女約千人を対象に実施した調査によると、医療機関を受診した人は12%にとどまった。

これは民間療法を受け、対処方法で最も多いのは「市販の鎮痛薬や湿布を使う」(25%)で、「特に何もしない」が19%だった。受診しない理由では「病院に行くほどの症状なのか分からない」が最も多かった。

持田教授は「治療開始が遅れると症状はよくなりづらい。手足の痛みやしびれが持続しながら悪化する場合は整形外科を受診してほしい」と話す。

