

特集

「ロコモティブシンドローム」ってなに？

整形外科
勝野の
雷二郎

ここ数年「ロコモティブシンドローム」という言葉が整形外科を中心に話題をよんでいます。「えっ！メタボリックシンドロームじゃないの？」と思われる方がきつといることでしょう。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を示します。が、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることを意味します。運動器とは骨・関節・靭帯・脊髄・筋肉など身体を支えて動かす役割をする器官の総称で、ロコモティブシンドローム(ロコモ)は日本整形外科学会が2007年に新たに提唱した言葉です。

【表1】国民の主訴

- 男：①腰 痛
②肩こり
③咳や痰
女：①肩こり
②腰 痛
③手足の関節痛
※60歳以上では男女ともに腰痛が一位
平成19年国民生活基礎調査

【表2】要支援・要介護の原因

- ・支援が必要になった主な原因
 - ①転倒・骨折・関節疾患
 - ②高齢による衰弱
 - ③脳血管疾患(脳梗塞など)
 - ・要介護が必要になった主な原因
 - ①脳血管疾患(脳梗塞など)
 - ②認知症
 - ③転倒・骨折・関節疾患
- 平成19年国民生活基礎調査

ロコモの原因は、大きく分けて①運動器自体の疾患(変形性関節症・骨粗鬆症・関節リウマチなど)と②加齢による運動機能不全(筋力低下・持久力低下・バランス能力の低下など)があります。そしてこれに伴う症状を訴えられている方が非常に多いということも事実です。【表1】

次に要支援・要介護の原因として運動器疾患が非常に多いという背景【表2】を考えると、ロコモは「健康寿命の短縮・寝たきりや要介護」の主な原因ともいえるようです。そこで「健康寿命の延伸・生活機能低下の防止」には予防・早期発見・早期治療が重要となってきます。ここでは、日本整形外科学会が中心となって考案した

日常で自分で気づく ロコチェックで思いあたることはありますか？



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

日経ロコモコンプレット(2010)から ロコモ2010KN Copyright 2009 Japanese Orthopedic Association. All Rights Reserved.

ロコモのチェックと簡単なトレーニングを紹介させていただきます。まずロコモのチェックをしてみましょう！7つのロコチェックを参考に考えてみてください。(左図参照)

皆さんいかがでしたか？ひとつでも当てはまればロコモの心配があるようですが、家の中でつまずいたりしていませんか？

今、若い方も中年の方もい

初春？80歳を超えた小生に初春はあるのか、晩秋自動車同様、紅葉枯葉マーク、その枯葉もまだ枝には付いているが、風吹けば地面に落ちるかも知れぬ。

先日、大学の同窓会で卒業79名、39名がすでに天に昇り、後一人で生死逆転、話題はよくよしても始まらない、自然の原理に従って、出来る限りボケず、時を過ぎて行こうと結論した。

初春お正月は、毎年何もせず、ボーっとしている。

しかしながら、凡人の浅はかさ、禅の高僧のように無我の境地には入ることは出来ず、取り止めのない雑念が次々と浮かんでくる。

平成23年
初春に想う
飯田 良三

地名の由来

一三三話

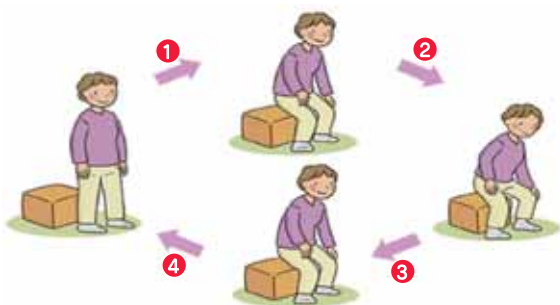
皆さんもロコトレをやってみましょう!

ロコトレ① 開眼片脚立ち



「ロコトレ①」は、必ず目を開けてつかまるものがある場所で行ってください。

ロコトレ② スクワット



「ロコトレ②」はさまざまな方法がありますので、行いやすいものを選んでください。

ゆっくりと呼吸するペースで一度に5~6回行い、1日に3度行いましょう。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

《より安全な方法/机に手をつけてのスクワット》



スクワットできないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

【表3】

メタボリックシンドローム VS ロコモティブシンドローム

●メタボ	
高血圧	3500万人
糖尿病	820万人 (予備軍1050万人)
高脂血症	2200万人
肥満症	1100万人
●ロコモ	
変形性腰椎症	3500万人 (有患者数1000万人)
変形性膝関節症	2400万人 (有患者数820万人)
関節リュウマチ	60-80万人
大腿骨頸部骨折	14万人/年

実は50歳過ぎると7割以上は可能性があり、45歳以上は危険年齢とも言われており、実際にメタボと比較すると非常に多く

の方がロコモになっていると考えられています【表3】。そういった方々に必要なトレーニング方法がロコモーションシ

ョントレーニング(ロコトレ)で、膝や腰に配慮したトレーニングになっています。左項に代表的な2つのロコトレを紹介します。他にもラジオ体操・ウォーキング・水泳などがありますが、最初は簡単なものから

始めてください。一番大事なことは「安全に行うこと」です。少しでも自信がないと思われる方は、必ず他の人に見てもらいながら行うと良いでしょう。またかかりつけの先生に相談されることもおすすめます。左項のロコトレ①②にしましては、ご家庭で手軽に行えるように考えられておりますので、継続することは重要なポイントです。ロコ・ロコトレにしましては、現在さまざまなパンフレットがございますので、興味をお持ちの方はお近くの病院・医院をお尋ねください。(日本整形外科学会ホームページにも掲載されています)

れ同じ道を辿られる。平均余命が延びたと云うが、平均寿命は生まれた時から決まっているらしい。

何の因果か望みもしないのに、自己のある意志を持って生まれ、苦しいこと8割、楽しいこと2割位でここまでやってきた。

人になるべく迷惑をかけず地名の由来でも考えて、生きがいを楽しみましょう。人に惜しまれ、彼岸に行くも、彼奴が居なくなつてホッとしたと云われるも良し、人生は個性があり千差万別だ。

地名とは全く別のことを書いてしまったが、ただ一つだけ、彼岸とは、三途の川という幽冥、異なる川の向う側だが、私はどんな処が行ったことがまだ無いし、行かれた方からお手紙も電話も頂戴していませんので良く知らない。

まあ、今年も楽しく過ごしましょう。

(西福岡病院非常勤顧問)

