

# ロコモティブシンドローム

「ロコモ」という通称で広く知られるようになってきたロコモティブシンドローム(運動器症候群)。日常生活を健やかに過ごさせる健康寿命を延ばすため、早めの対策を心がけましょう。

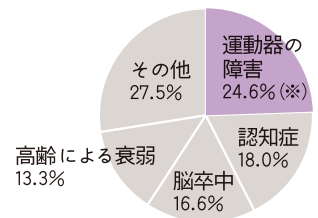
## 「ロコモティブシンドローム」って、どんなもの？

### 移動機能が低下した状態



体を動かす骨や関節、筋肉、神経などの障害によって「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態のことです。

### 要支援・要介護の大きな要因に



(出典)厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査の概況」より作成  
\*骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷の合計

ロコモになると転倒や骨折の危険度が上がり、要支援・要介護になるリスクが高まります。

### ロコモとメタボ



メタボリックシンドロームの人は、膝や腰に負担がかかりやすいなどさまざまな理由でロコモになる可能性も大。

### 特に女性は要注意



女性は、男性に比べて筋肉量が少ない、閉経後の骨粗しょう症のリスクが高いなどの理由から、特に注意が必要。

### やってみよう！ ロコモチェック

以下のチェック項目はすべて、骨や筋肉などの運動器が衰えているサインです。

- 1つでも当てはまればロコモの心配があります。
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



(出典)ロコモ チャレンジ！推進協議会「ロコモONLINE」

## 早めの対策で要介護を防ぐ 「ロコモ」の原因と予防

健康寿命に大きく影響するロコモですが、適切な対策をとれば状態を改善することも可能です。整形外科の先生に話を聞きました。



安全な運動を毎日少しずつ続けることが大事です。

問診で病歴や生活習慣まで聞き取るなど、患者さんとしっかり向き合っています。

整形外科  
辻翔太郎 助教

ロコモにつながる原因は、例えば骨であれば骨粗しょう症、関節であれば変形性膝関節症といったように、実にさまざまです。加齢にともない筋肉量が減る「サルコペニア」も、その中の一つ。筋力が低下すると、転倒のリスクは4倍以上になるという報告もあり、骨折やその後の要介護につながりやすくなっています。ロコモかどうかは、脚の筋力や歩幅を調べるテストや「ロコモ25」という質問票によって「ロコモ度」を調べることで判断できます。右ページの「ロコモチェック」でも簡単にチェックできるので試してみてください。立つ、歩くといった移動機能の低下が始まっていなくても、意識して運動をしたり食事に気をつけたりといった予防は大切です。進行している場合には、整形外科の受診をおすすめします。

治療の影響でロコモになってしまう患者さんいらっしゃいますし、ロコモの背景には、認知症や、歯が悪くて食事がとれないという問題が潜んでいることも多いので、他科との連携も大切になっています。ロコモと関連が深いのが「フレイル(虚弱)」です。健康な状態と要介護状態の間で、心身の活力が低下した状態を指す言葉ですが、ロコモのような身体的要因のほか、認知症やうつといった精神・心理的要因や、独居や貧困などの社会的要因も加わって複合的に進むため、早く気づいて正しく治療や予防を行うことが大切だとされています。兵庫医科大学病院では、10の診療科と4つの支援部門が加わった「骨粗しょう症・サルコペニア・フレイルカンファレンス」を行って情報を共有し、それぞれの専門スタッフが連携して、ロコモやその原因の治療・予防などに取り組んでいます。

