

《長崎新聞 平成 25 年 10 月 28 日朝刊より転載》

【質問】最近、整形外科などでロコモタイプシンドローム（ロコモ）のポスターを目にするようになりましたが、どういふ病気なのでしょう。（70歳男性）

ロコモとは

【回答】ロコモタイプシンドローム（ロコモ）とは、「運動器」と呼ばれる骨、関節、筋肉などを動かす仕組みが衰えて、立つ、歩く、走るなど日常生活に必要な能力が低下し、要介護になったり、介護が必要になる危険の高い状態をいいます。和文では「運動器症候群」といいます。

わが国は世界に先駆けて高齢社会を迎え、運動器の障害も増加しています。多くの人が運動器をこれほど長期間使用し続ける時代はこれまでなく、従来の対策の単なる延長線上の取り組みでは解決できません。そこで2007年、日本整形外科学会が「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には医学的評価と対策が重要である」と

運動器の障害の原因は大きく分けて、変形性関節症や骨粗しょう症などによる「運動器自体の疾患」と、筋力低下やバランス能力の低下などによる「運動器機能不全」があります。変形性関節症と骨粗しょう症の患者だけでも4700万人と推定されており、まさに

国民病といえます。これらは高齢になって突然起こるのではなく、40代から始まるといわれています。防止には早期発見と日ごろからの運動が大切です。次の項目のうち一つでも該当すればロコモの可能性があります。

運動器障害で要介護状態



毎日の散歩などで予防

に渡りきれない。予防法としては毎日の散歩や週に2、3回の軽い運動を習慣づけるといひでしょう。忙しい方は左右1分間ずつの片脚立ちや、深呼吸するペースで5、6回のスクワットの繰り返しを1日3回するだけでも効果があるといわれています。

これらはメタボリック症候群の予防・治療にも役立ちます。ロコモを意識することで健康寿命を延ばすことができます。ぜひ若いうちから取り組みましょう。

なお、足腰が急に弱くなったり、強い痛みがあったりする場合はすぐに医師に相談してください。

(県医師会)

質問をどうぞ

この欄では県医師会が医療制度全般の質問にお答えします。質問希望の方は知りたい内容を分かりやすくまとめ、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「医療制度Q&A」係までお送りください。不明な点をお聞きする場合がありますので住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記してください。なお、直接本人への回答はいたしません。