広島市医師会

健康メモ

ロコモティブシンドローム

広島市医師会理事
福原整形外科・内科医院院長
福原　千史

メタボリックシンドロームについては最近大変話題になっており、皆さんよく知っておられることと思います。一般的には、動脈硬化性疾患の危険性を高める複合型リスク症候群を示しており、寿命を短くする因子と考えられております。同様に健康寿命（自立して健康に暮らせる期間）を短くする因子として、運動器の障害が考えられます。平均寿命がどんどん長くなっていっても、健康で動ける寿命でありたいものです。要介護の原因としては、脳卒中、老衰についで骨折、転倒、関節症があげられます。このことは、超高齢社会のなかで、運動器の健康の重要性がますます大きくなってきていることを意味しております。運動器とは、骨格、関節、靭帯、筋肉や脊髄・神経などで、身体の運動を行い、身体の感覚を脳に伝える働きを持つ、人間が機能的に生活していく上で、大変重要な器官であります。

日本整形外科学会では、以前から「運動器の疾患と健康」の重要性を主張しており、1994年からこの重要性を一般の人々にアピールするため、10月8日を「骨と関節の日」と定め、全国各地で記念行事を行ってきております。

運動器の障害は、その頻度がきわめて高く、生活の質を低下させ、さらには生命予後にも大きく影響し、社会に与える負担は多大なものです。その観点から、メタボリックシンドロームと同様に、検診、早期発見、予防が必要となり、日本整形外科学会においては、運動器の障害により要介護となる危険性の高い状態を、「ロコモティブシンドローム」と名付け、ひとりひとりが運動器の健康を自己点検できる簡単なテスト法や予防法を開発していくことを検討しています。

高齢者のみならずそれ以前の時期から、運動器疾患の予防に関する知識を持ち、これに取り組むことによって、「ロコモティブシンドローム」の状態になることを少しでも避けることができます。いつまでも健康で質の高い、自立した生活ができるようにしていきたいものだと考えております。

マイシティ　キラリ　マイドクター
広島市医師会
www.city.hiroshima.med.or.jp