

# 健康メモ

## 運動器不安定症

広島市佐伯区医師会理事  
平尾外科整形外科クリニック副院長

平尾 健

### 「健康寿命」

とは、私たち一人ひとりの寿命の間で、日常的に介護を必要と



しないで自立した生活ができる生存期間のことをいいます。現在では単に寿命の延伸だけでなく、この「健康寿命」をいかに延ばすかが重要といわれます。そのために人間の運動を司る運動器(四肢や体幹部のこと)が健康でなくてはなりません。運動器の障害によって、脳や内臓障害の

ように直ちに致命的な状況となることは多くないですが、運動機能が低下すると生存に必要な最低限の基本的日常生活動作能力が落ちるようになります。

「運動器不安定症」とは、「健康寿命」の延伸のために転倒による骨折を予防し、寝たきり高齢者を作らないように、リハビリによって運動器の健康を維持しようという新しい疾患概念です。高齢化によりバランス能力の低下や移動歩行能力の低下が進み、転倒リスクや閉じこもりのリスクが亢進した状態と定義されます。運動機能低下を来たす疾患(変形性関節症、脊椎・脊髄疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、骨折など)の既往があるかまたは罹患しており、日常生活自立度の低下、あるいは運動機能の低下があれば「運動器不安定症」と診断されます。日常生活自立度の

低下は生活自立のランクIまたは准寝たきりのランクAに該当し、運動機能の低下は開眼片脚起立時間15秒未満または3 m timed up and go test 11秒以上により判定されます。

ロコモティブ(Locomotive organs)とは運動器を意味します。内臓脂肪の蓄積によって様々な病気が引き起こされる「メタボリックシンドローム」に対して、運動器の障害によって要介護になる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム」と呼ぶことを提案し、国民一人ひとりが運動器障害の予防に関する知識を持つて運動器の健康維持に取り組み、終生自立した生活を送れるように、われわれ整形外科医も支援していきたいと思います。

