特集② 「ロコモティブシンドローム」って何？

正しい食生活と運動でロコモティブシンドロームを防ごう！

最近よく耳にするようになった「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」は、骨や関節、筋肉などの運動器の働きが衰えること。要介護の危険性が高い状態を表す言葉として、2007年から日本整形外科学会が提唱し現在、予備軍も含めると推定患者数は全国で4700万人にのぼります（東京大学22世紀医療センター調べ）。

今回はロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）の実態と予防法、そしてカルシウムとの関係性について、清水整形外科クリニックの清水伸一先生に話を聞きました。

ロコモティブシンドロームとは？

Q 日本人の約40％がロコモティブシンドロームって本当ですか？

A 要介護や寝たきりの主な原因について、「脳卒中」や「認知症」を思い浮かべる人は多いかもしれません。しかし、**関節疾患**や**転倒による骨折**といった運動器障害が原因で寝たきりになる人の割合が、全体の22・7％【グラフ1】にものぼることが厚生労働省の調べで分かりました。前述したロコモの患者数は、日本の総人口の40％ほどに相当し、40歳

【グラフ1】要介護度別にみた介護が必要となったおもな原因の構成割合

注：1.「総数」には、要介護度不詳を含む。
2.「その他の原因」には、不明を含む。
※出典：厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」

以上の人口の約3分の2にあたる計算です。人は40代から筋力が衰え、50代からバランス能力や運動機能が低下していきます。さらに、骨粗しょう症や関節疾患、生活習慣病などが加わることで運動器の障害が起こり、知らず知らずのうちにロコモが進行していくのです。

まずはロコモを知ることから

Q 自分がロコモ（予備軍）かどうか判断する目安はなんですか？

A 骨年齢や体力、運動能力は人それぞれ違いますが、①「歩く習慣がない」、②「長時間（20分以上）歩けない」、③「足腰が弱くなった・疲れやすくなったと実感している」、④「何もないようなところでつまずく」など、この中で1つでも思い当たる場合はロコモの疑いがあると考えられます。また、現代は車社会であり、エレベーターやエスカレーター、歩く歩道など、便利さから生じる弊害によってロコモに陥っていく人も少なくありません。こうした運動不足と食生活の乱れによって骨密度が減ることで骨粗しょう症になり、ロコモにつながる可能性もあるのです。深刻な状況になる前に【表1】などで自分がロコモだと自覚し、早期から対策をしていくことが大切です。

【表1】清水伸一先生が考えるロコモティブシンドロームの判断基準

当てはまるものに☑チェックしてください

- □ 歩く習慣がない
- □ 長時間（20分以上）歩けない
- □ 足腰が弱くなった・疲れやすいと実感している
- □ 何もないようなところでつまずく・ふらつく

この中でひとつでも該当する項目があれば、ロコモティブシンドロームの疑いがあります

ロコモ予防で「日常的に歩く！」

Q ロコモの早期予防法を教えてください

A 運動習慣を身につけることが最も効果的です。そのために私は歩くことを勧めています。ただ歩くのではなく、**歩くことを楽しむことが重要です。**一人で続けることは難しいので、家族や友人と一緒に歩いたり、自然を楽しんだりして日常的に歩くようにすることでロコモ予防につながります。ただし、歩くのが困難な人は無理に歩くのは危険ですので、歩行が困難である原因をまずは知ることから始めましょう。ふらつく場合は脳神経疾患かもしれませんし、疲れる場合は内蔵疾患かもしれません。腰や膝の痛みによる関節疾患の可能性もあります。専門医に診てもらって適切な対策を仰ぐことも必要です。

ロコモの原因の2割強は関節疾患や骨折

Q ロコモの主な原因となる膝関節症や骨粗しょう症への対策について教えてください

A 関節疾患がある人は骨密度も低い傾向にあります。関節が痛いから歩かなくなり、歩かなくなることで筋力が落ち、筋力が落ちることで骨粗しょう症になり、骨粗しょう症になることで寝たきりになってしまうという悪循環が生まれるのです。そこで、**関節が痛くなった原因（生活習慣）を見直して、痛みなく歩けるようにすることが大事**です。ヒアルロン酸や痛み止めによる急性期治療はもちろん、回復期には膝の周りの筋肉を鍛えるリハビリなど、一人ひとりに合った治療を行うことが重要です**【例1】**。病院側からのアプローチを受けながら、自分自身で膝を毎日マッサージするなどして無理なく楽しく続けることが大切です。

カルシウムやコラーゲンを摂る

Q ロコモ対策としてのカルシウムの重要性について教えてください

A 骨密度は20歳前後をピークに40代半ばまでほぼ一定を保ち、50歳前後から急速に低下していきます。骨をつくるのに必要なカルシウムは腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年齢とともに腸からの吸収率が悪くなることで骨密度の低下につながるのです。それを防ぐ一番の方法は**歩くことで骨に重力の負荷がかかり、骨をつくる細胞が活発化してカルシウムの吸収を促します。**正しい食生活と歩くことで、カルシウムを効率よく摂取して、骨年齢を保ちましょう。また、骨を形成するのは**カルシウムだけでなく、コラーゲンも重要な成分**です。海藻、野菜、大豆など、カルシウムやビタミン、タンパク質を美味しい食事でバランス良く摂ることも大切です。

【例1】杖やストックなどの補助器具を使った歩行トレーニング

一人ひとりに合った治療法や運動法、リハビリを行い、継続することが重要

取材協力
清水整形外科クリニック
院長
清水 伸一さん
TEL 048-881-6738
さいたま市浦和区
元町2-24-8

略　歴

平成元年	埼玉医科大学総合医療センター　整形外科入局
平成3年	茨城県立中央病院　整形外科勤務
平成5年	東京都社会保険中央総合病院　整形外科勤務
平成7年	茨城県つくばメディカルセンター　整形外科勤務
平成10年	埼玉医科大学総合医療センター　救命救急部勤務
平成14年	埼玉医科大学総合医療センター　整形外科勤務・医局長・助手
平成15年	埼玉県よりい病院　整形外科部長・講師
平成18年	清水整形外科クリニック開業