



ロコモティブ シンドロームって何？

近年介護を必要とする人や寝たきりになる人が急速に増えています。その原因として脳卒中や認知症がありますが、約4人に1人は関節の痛みや転倒・骨折など、骨・関節・筋肉など運動器の障害が原因となっています。要介護や寝たきりを防ぐために今までは違う運動器障害の概念として生まれた言葉が「ロコモティブシンドローム」です。皆さんもご存知の「メタボ」の運動器版として最近注目されています。

特別医療法人恵仁会 くろさわ病院
整形外科・リハビリテーション科

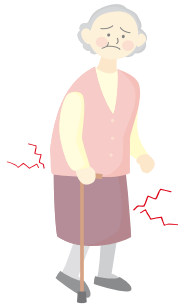
黒澤 一也 院長

「ロコモ」の状態とは？

「ロコモティブシンドローム」、略して「ロコモ」、日本語では「運動器症候群」といい、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態を指します。「ロコモ」の主な原因は「バランス能力の低下」「筋力の低下」「変形性関節症」「骨粗しょう症」などで、多くの場合これらが重なって起こります。

「変形性関節症」について

関節は軟骨で覆われており関節液が潤滑油・栄養剤としての役割を果たし関節がスムーズに動くようになっていきます。関節に過剰な負荷がかかったり、加齢により軟骨がすり減り炎症や痛みなどが起こるのが変形性関節症です。脚では膝に多く、多くの患者さんが治療を受けています。治療としては膝への負担を軽くするため、膝周囲



の筋力を鍛えたり動きを良くする体操を行ったり、体重を適正に保ったり、サポーターなどを使うこともあります。またこうした治療で改善しない場合は、医療機関でヒアルロン酸の関節内注射や手術が行われます。手術としては関節鏡というカメラで負担の少ない手術から、骨切り術・人工関節置換術といった大きな手術まで行われます。これらの治療を個人の状態をみながら行っていきます。

「骨粗しょう症」について

骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすい状態になるのが骨粗しょう症という病気です。加齢や閉経による女性ホルモンの

分泌減少は骨



代謝減少は骨を崩して骨粗しょう症を引き起こします。また重力や筋力といった骨にかかる力も骨粗しょう症にかかわるといわれています。要は

年齢的に骨粗しょう症になりやすくなっているところに寝たきりなどで骨に負荷がかからないと骨粗しょう症は進行するという事です。骨粗しょう症の予防には定期的な検査(骨密度や骨代謝マーカー)の実施と、バランスの取れた食事(特にカルシウム、たんぱく質、ビタミン類)、適度な運動が基本ですが、それでも骨密度が低下してしまう場合には骨吸収抑制剤などの薬物療法も必要になります。

「ロコチェック」と対処法

「ロコモ」の確認方法には「ロコモーションチェック」略して「ロコチェック」があります。5項目のうち1項目でも当てはまれば、「ロコモ」なのです。「ロコモ」の予防や進行防止には、先ほど述べたような変形性関節症や骨粗しょう症に対する薬物療法やリハビリ、食事療法などがあります。また全身の状態に合わせた適度な運動である「ロコモーションコントロール」略して「ロコトレ」が必要で

「ロコトレ」にはダ

イナミックラミンゴ療法やスクワットなどがあります。「ロコトレ」については、お近くの整形外科医、運動器リハビリテーション医に御相談ください。

ロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない

上記のうち1つでも当てはまれば
ロコモティブシンドローム!

ロコ

- 眼は開けて、床に着かない程度に片足を上げます。
- 左右1分間ずつ×1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

地域の皆さんが要介護状態や寝たきりにならず、元気に生活できるように「ロコモ」対策をしつかりしていきましょう!