

# 特集

# ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症



私が、ご説明いたします

整形外科部長

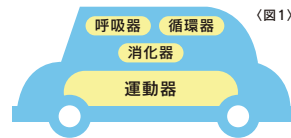
大多和 聡



宇城総合病院に赴任して10年目になります。整形外科・リハビリテーション科は赤城・清原・高橋と私の4名で診療を行っています。超高齢社会であるこの地域において、運動器疾患診療を行い、併せてロコモ、骨粗鬆症対策にも尽力したいと考えています。

## （はじめに）

人の体は働きによって、消化器系（胃腸など）、循環器系（心臓・血管）、呼吸器系（肺）、泌尿器系（腎臓）、などに分類されます。その中に、運動器と言われるものがあり、歩いたり走ったりなどの身体運動にかかわる、骨、筋肉、関節などの総称です。運動器は自動車に例えれば、車体やエンジン、タイヤのよなものです。（図1）



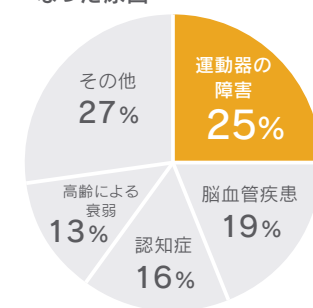
（図1）

## （ロコモティブシンドロームとは）

「運動器の障害」によって、移動機能が低下した状態」と定義されています。つまり、ロコモは病気や病名ではありません。でも、進行すると介護が必要になるリスクが高いということです。要介護状態前段階と言えるでしょう。

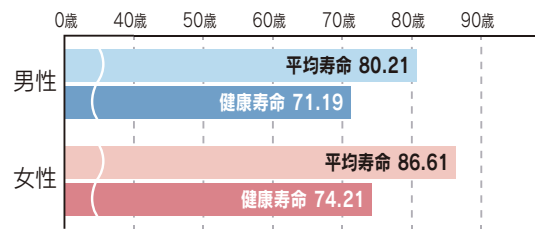
私共、整形外科では、運動器疾患を診療していません。転倒して骨折したり、関節を捻ったりして、身体が動かしにくい状態になった患者さんを、手術やリハビリを通して、元の状態に戻っていたり、手助けをしています。幸いにも元通りに回復されると大変うれしいのですが、残念ながら運動器の障害で寝たきりになられる方もおられます。寝たきりの原因では運動器疾患が25%を占めています。（図2）骨折などが原因で寝たきりになる人が多いということです。

## ■要支援・要介護になった原因



※平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より

## ■平均寿命と健康寿命の差



※○平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
○健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

## （ロコモを見つける）

7つのロコチエック（図4）7つの項目のうち、一つでも当てはまればロコモの可能性ががあります。1の「片脚立ちで靴下はけない」はかなり難しいと思います。

## ロコモ度テスト

- ①立ち上がりテスト（下肢筋力の評価）
  - ②ステップテスト（バランスや歩行能力を評価）
  - ③ロコモ25質問表（日常生活の状態を評価）
- これらのテストはロコモのホームページからダウンロードして、ご自身で行うこともできますが、少し複雑なので、整形外科などの医療機関にご相談ください。

## （骨粗鬆症を防ぐ）

ロコモレによって、バランス能力や下肢筋力を維持して、転倒しにくい体作りをしていくことが大変重要です。しかし、年を取ると、転倒してしまいます。転倒したとしても骨折しないためには、折れにくい骨を持つことが大切です。

## （骨に良い食事・過剰摂取に注意が必要な食品）

### 推奨される食品

- ①カルシウムを多く含むもの（乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆）
  - ②ビタミンD（腸でカルシウムの吸収を高める）を多く含むもの（魚類・キノコ類）
  - ③ビタミンK（骨の形成に関与）を多く含むもの（納豆・緑黄色野菜）
- 過剰摂取を避けた方がよい食品（カルシウムの吸収を妨げる）

- ①リンを多く含む食品（加工食品）
  - ②食塩
  - ③カフェインを多く含むもの（コーヒー・紅茶）
  - ④アルコール
- 散歩も良いと言われています。運動刺激で骨が強くなること、日光浴が体内でのビタミンD産生を増加させるそうです。

## （薬物療法）

現在は、様々な骨粗鬆症治療薬が開発され、使えるようになってきました。骨粗鬆症のことが心配とお考えの皆さんは、近隣のクリニックや医院にご相談いただければ幸いです。

最後に  
宇城総合病院整形外科では、手術やリハビリによる治療はもちろん、ロコモ対策と骨粗鬆症対策に取り組むことにより、地域の健康寿命延伸に貢献してまいりたいと考えています。

### （ロコモを防ぐロコトレ）

ロコトレはたった二つの運動です。  
片脚立ち（図5）・スクワット（図6）

#### （図4）こんな状態は要注意！

### 7つのロコチエック

- 1 片脚立ちで靴下はけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を信号で渡りきれない

### 「片脚立ち」バランス能力をつけるロコトレ

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

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。

床につかない程度に、片脚を上げます。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

### 「スクワット」下肢筋力をつけるロコトレ

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

机に手をつかずにできる場合は手は机に添わせて行います。

膝が出ないように注意

つま先は30度ずつ開く

つま先は30度ずつ開く

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。