

ロコモ防いで健康長生き

骨や関節、筋肉をはじめとする運動器の衰えや障害が原因となって移動機能が低下した状態を指す「ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器障害)」。その原因として、骨がもろくなる「骨粗しょう症」が挙げられるほか、近年は、がん自体やがんの治療などによって生じる「がんロコモ」にも目が向けられつつある。健康寿命を延ばすには、骨折の予防と早期発見が欠かせない。10月8日の「骨と関節の日」を前に、兵庫県整形外科医会の専門医4人に、ロコモの原因と予防法を聞いた。

兵庫県整形外科医会の専門医4人に聞く

<p>神戸大学医学部 整形外科助教</p> <p>原 仁美氏</p> 	<p>兵庫医科大学 整形外科助教</p> <p>大西 政彰氏</p> 	<p>兵庫県整形外科医会理事 西川整形外科 リハビリクリニック 院長</p> <p>西川 哲夫氏</p> 	<p>兵庫県整形外科医会会長 つじもと整形外科リウマチ・リハビリテーション 院長</p> <p>辻本 和雄氏</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

西川 歩き続けるには、運動にかかわる骨、関節、筋肉、神経などの運動器を長持ちさせることが大切だ。

辻本 健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を縮めるためには、要支援・要介護になる前から、運動器の問題で日常生活が制限されている状態を改善すること

が必要だ。日本整形外科学会では運動に必要な骨、関節、筋肉、神経などの運動器の障害や衰えによって、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態をロコモティブシンドロームと定義している。

移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(Looco

骨や関節、筋肉などの維持重要

「motive」からつくられた言葉だ。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなる。

西川 まず、ロコモの診断とロコモに結びつく主な疾患として挙げられる骨粗しょう症について教えてほしい。

大西 ロコモに至る運動器障害には、主に三つの原因が考えられる。一つ目が身体の支え、すなわち骨の問題。二つ目が可動部分で、衝撃を吸収する関節と椎間板の問題。三つ目が身体を動かす筋肉や神経の問題だ。これらによって痛みが残ったり、関節の可動域が制限されたり、筋力の柔軟性が低下したり、姿勢が変化しバランスが悪くなることなどによって移動機能の低下、すなわちロコモにつながる。

骨粗しょう症の対策肝心

自分がどうかは「七つのロコモエック」で簡単に判断できる。「ロコモ度テスト」という方法もあり、3項目のどれか一つにでも該当すれば、ロコモと判断される。中でも一つ目に大きくかわるのが骨粗しょう症だ。骨密度の低下、または骨質の劣化により、骨が弱くなり、骨折の危険性が増す疾患だ。原因としては女性の場合には閉

経、そのほかにビタミンD不足、ステロイドの内服による副作用などが挙げられる。筋肉の老化とされるサルコペニアとの関連性も高い。ロコモと骨粗しょう症は、それぞれがその原因、結果となりやすい。両者の予防対策を並行して進めることが大切だ。

西川 骨粗しょう症に関して、読者に呼びかけたいことはあるか。

大西 骨粗しょう症財団が「ス

がんとの関連に近年注目

西川 また近年は、がんとロコモの関係性が取り上げられている。「がんロコモ」について解説を。

原 がん患者の骨、関節、筋肉、神経などの運動器の障害が起きて移動機能が低下した状態を、がんロコモと呼んでいる。大きな原因は三つ。一つ目が「がん自体による運動器の問題」。代表的なものが、がんの骨転移だ。他の部位(臓器)に発生したがんが、血液で骨に運ばれて腫瘍を形成するもので、全てのがんで起きる可能性が

ある。骨転移によって、痛みや骨折、まひを生じるとがんロコモにつながる。

二つ目が、「がんの治療による運動器の問題」。抗がん剤の投与や手術によって長期間安静したことによる筋力の低下、抗がん剤の副作用に伴う神経の症状、手術や放射線治療による運動器の障害などにより、移動機能が低下した状態を指す。三つ目が「がんと併存する運動器疾患の進行」。がんの治療が優先されるため、元々ある運動器疾患の診療が後回しになって悪化することがある。これも「がん」が影響し運動機能が低下した状態だ。これら全部が複合的に合わさって、がん患者の運動機能の低下につながる。

西川 がんロコモで、それ以外に気を付けておくべきことは。

原 がん治療を始める際にも運動機能が保たれていることが重要。例えば、抗がん剤治療の可否判断には「PS」と呼ばれる全身状態を見る指標を使うのだが、身の回りのことが自分でできず、日中の50%以上をベッドかイスで過ごしている状態になると受けられない可能性がある。私自身、これまでの手術やリハビリテーションなどによって、がん患者の「ADL(日常生活動作)」が向上するということを経験してきた。がん

筋力強化に「ロコトレ」を

辻本 歩くのもよい。かつては1万歩とも言われたが、6千〜8千歩程度でよい。骨をつくる食事として、シイタケやキノコ、キクラゲ、サケなどに多く含まれるビタミンD、それにたんぱく質の摂取も大切だ。健康寿命を延ばすために運動と食事にはぜひ気をつけてほしい。

原 骨は圧力を受けることで刺激を受け強くなる。筋力をつけることも大事だ。元氣な足腰を維持するために「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を勧めたい。バランスを整える「片脚立ち」と、下肢の筋力を整える「スクワット」の二つだけだが、毎日続けることが大事だ。さらに加えられるのであれば、「ロコトレプラス」にも取り組んでほしい。ふくらはぎの筋力をつける「つま先立ち」、下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」の二つだ。

西川 2人に1人ががんになる時代になり、がんロコモに関心が向くようになってきた。なったとしてもその後のリハビリで、フルマラソンを走れるまでになった人もいる。ポジティブな人生が送れるよう私たちも力になりたい。最後にロコモ予防のためには、どのようなことに取り組むべきか。

原 骨は圧力を受けることで刺激を受け強くなる。筋力をつけることも大事だ。元氣な足腰を維持するために「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を勧めたい。バランスを整える「片脚立ち」と、下肢の筋力を整える「スクワット」の二つだけだが、毎日続けることが大事だ。さらに加えられるのであれば、「ロコトレプラス」にも取り組んでほしい。ふくらはぎの筋力をつける「つま先立ち」、下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」の二つだ。

下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

《スクワットができない場合》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。机に手をつかずにできる場合はかざして行います

- 足を肩幅に広げて立ちます
- お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります

膝がつま先より前に出ない

POINT

- 動作中は息を止めないようにします
- 膝の曲がりは90度を大きく超えない・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
- 案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません

ロコトレの詳細はこちら

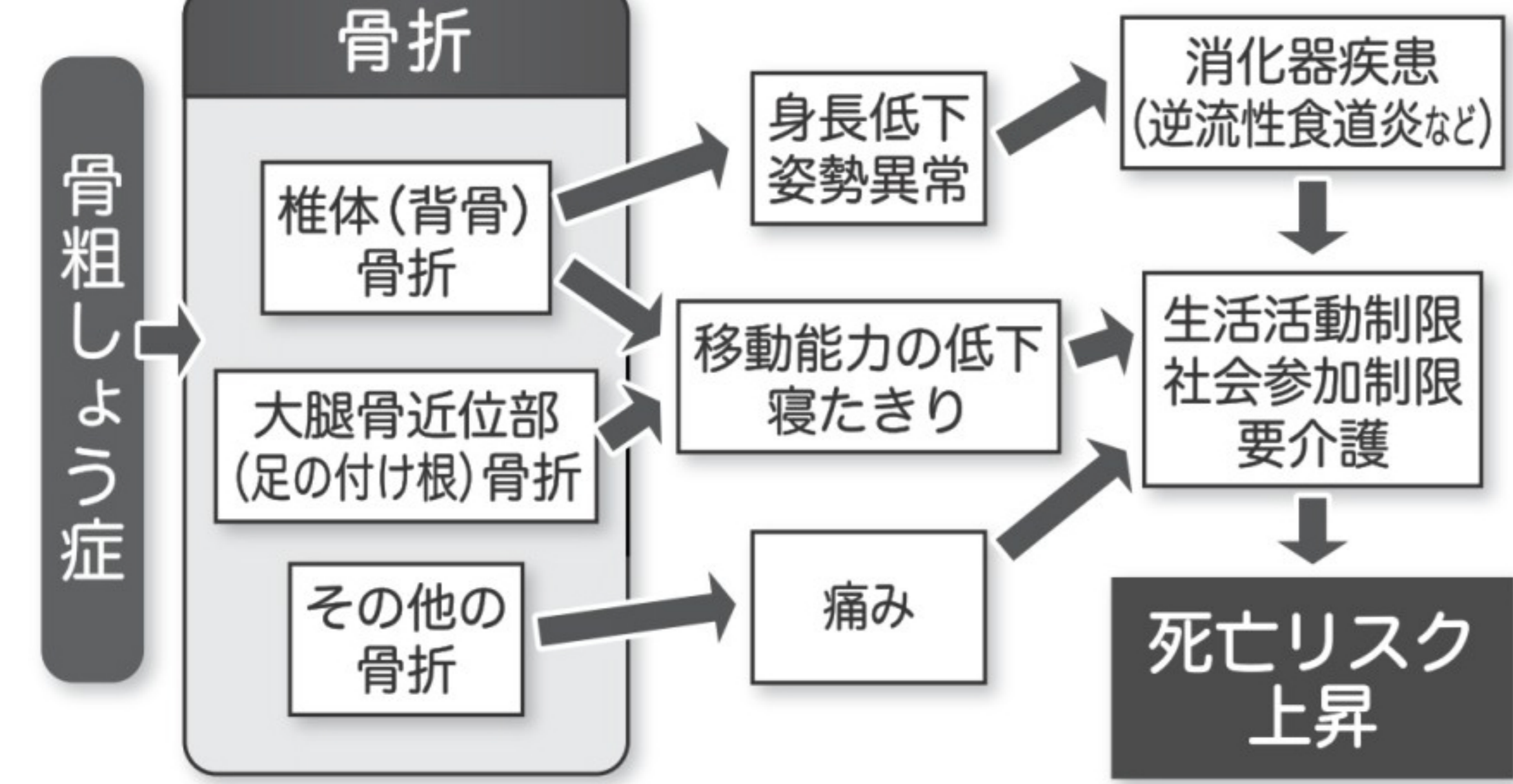
こんな状態は要注意! チェックしよう 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります

日本整形外科学会/ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモオンライン」をもとに作成

「骨粗しょう症」になると... 患者数 1590万人 (男性410万人、女性1180万人)



出典/「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015」より改変