

ロコモティブシンドロームを ご存知ですか？

運動器の機能が衰えてきている状態をロコモティブシンドローム（略してロコモ）といいます。要介護状態や寝たきりを予防する上からも非常に重要なロコモについて、専門医の飯尾純先生にお聞きしました。



飯尾整形外科クリニック
飯尾 純
先生

ロコモティブシンドローム ってなに？

ロコモティブシンドローム（LOCOMOTIVE SYNDROME）は日本語で運動器症候群といいます。運動器とは、骨・関節・筋肉・神経などが関連しあって動く器官の総称のことです。これらの機能が衰え暮らしの中での自立度が低下すると、介護の必要性や寝たきりになる可能性が高まります。

そこで運動器の障害を予防して要介護や寝たきりのリスクを少なくしようというのがロコモの考え方です。
ロコモは近年、テレビや雑誌

などで取り上げられるようになってきましたが、まだよく理解されていないのが実情です。しかし、ロコモの人は驚くほど多いのです。実際に介護が必要になった理由を見てみると、骨折や転倒、関節疾患が大きな割合を占めていますし、一説では、骨粗鬆症関連の骨折や脊椎障害、変形性関節症など運動器の変化が始まっているとされる人が全国で約4700万人もいるといわれています。

ロコモの症状と原因は？ 初期兆候を見逃すな！

ロコモの症状は、①脊椎や関節の痛み、②関節の可動域の制

限（肩が上がらない、膝が曲がらないといったもの）、③脊椎や関節の変形、④筋力低下、⑤バランス能力の低下などです。

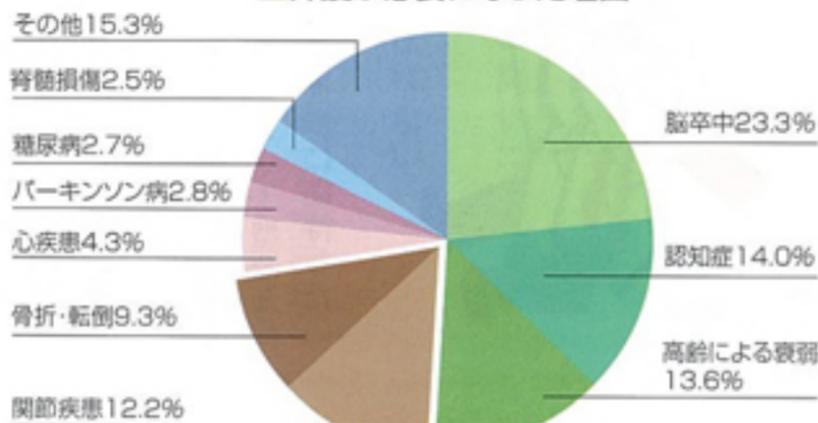
原因としては、大きく分けて①関節・椎間板の変性（性質変化）、②骨の脆弱化、③筋・神経の機能低下の3つが挙げられます。

関節や椎間板は年齢とともに衰えていきます。そして痛みを生じたり、関節の可動域が制限されたりして周囲の筋肉の萎縮へつながっていきます。特に女性は女性ホルモンの減少によって骨がもろく弱くなりやすく、それによって運動不足となり、さらに骨が弱くなるという悪循環が起こります。

ロコモの三大疾患

- 1 骨粗鬆症による骨折
- 2 変形性関節症
- 3 脊柱管狭窄症

介護が必要になった理由



2007年厚生労働省「国民生活基礎調査」

