

# 視点

## 健康寿命を延ばそう!! ロコモからの解放



福島県医師会理事

高橋 清二

### はじめに

自分の年齢が健康寿命に達し、私自身も変形性膝関節症、脊柱管狭窄症を患うことになり、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）を意識するようになりました。

健康寿命と平均寿命のギャップがなかなか縮まりません。どうしたら健康寿命を延ばすことができるのかを考えてみます。

2022年4月に日本医学会連合会より「フレイル、ロコモ克服のための医学界宣言」がありました。

そもそも「フレイル、ロコモ」とはどのようなもので、どう向き合えばいいのでしょうか。

フレイルとは生活機能が低下し様々なストレスに対して脆弱になった状態と言っており、筋力低下などの「身体的フレイル」だけでなく、認知機能の低下した「精神、心理的フレイル」そして孤立や閉じこもりなどの「社会的フレイル」の3つから構成されていると言われています。

次にロコモは、骨、関節、神経、筋肉など

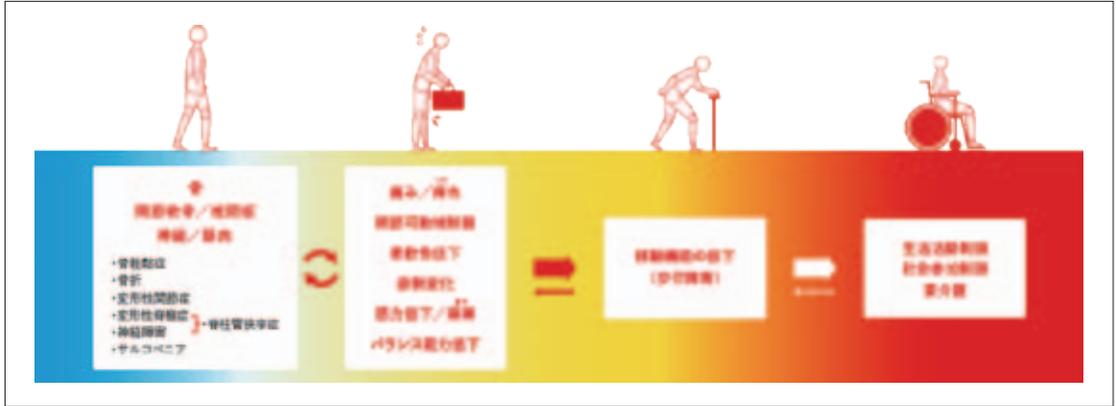
の運動器の障害で、移動する機能が低下する状態のことを言っております。骨粗鬆症や骨折、変形性関節症、脊柱管狭窄症などの運動器疾患で、歩けなくなってきました。個別な疾患の治療だけでなく、しっかりと歩けるかどうか移動能力を総合的に評価対処すべきと思います。

ロコモについてももう少し掘り下げてみます。

### ロコモとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。

人間が立つ・歩く・作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害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）が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

要支援、要介護になる原因のトップは転倒・骨折や関節の病気などの運動器の故障であることはよく知られていることと思います。

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っても、ロコモになっていたり、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。

また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。

自分がロコモかどうかは、ロコモ度テストで簡単に判定することができます。すでにロコモである場合も、ロコモを進行させないことが重要です。いつまでも歩き続けるために、運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが大切なのです。

### 運動器とは？

運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。ふだん私たちは何気なく身体を動かしていますが、それは運動器の各パーツの働きが連動して成りたっています。どれか1つが悪くても、身体はうまく動きません。

### ロコモと運動習慣

運動器は、ふだんの生活で身体を動かして

負荷をかけることで維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。

運動習慣は体力に大きな影響を及ぼします。スポーツ庁の調査によれば、どの年齢においても運動・スポーツの実施頻度が高い人ほど体力テストの点数が高く、ほぼ毎日運動する50歳の人は運動習慣のない30歳の人より体力が高いことが分かります。

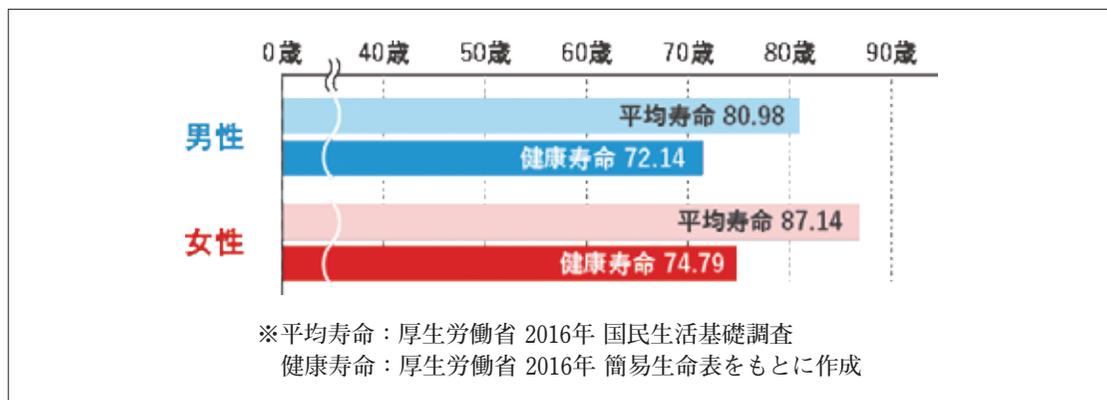
### 健康寿命を延ばすには？

健康寿命とは、健康で日常生活を送れる期間のこと。日本は世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約12年の差があります。この期間は、健康上の問題で日常生活が制限されたり、何らかの助けを必要としたりしていることを意味し、さらに悪化すれば介護が必要になる可能性が高まります。

健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を短縮するためには、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です。このことがまさにロコモ対策といえます。

「フレイル」という言葉をご存知と思います。高齢者において生理的予備能力が低下

平均寿命と健康寿命の差



し、要介護の前段階に至った状態を意味します。フレイルが現れる要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり（一般社団法人 日本老年医学会）このうち身体的フレイルがロコモと深く関係しています。

ロコモはフレイルよりも人生の早い時期から現れます。ロコモが進行し、身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったものが身体的フレイルです。移動機能の低下によって社会参加に支障をきたす「ロコモ度3」が、この身体的フレイルに相当する段階といえます。

ロコモかどうかはどうやって確かめる？

ロコモかどうかは3つのテストで判定します。これを「ロコモ度テスト」と呼んでいます。

1つ目は片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る「立ち上がりテスト」です。2つ目はできるだけ大股で2歩歩いた距離を測る「2ステップテスト」です。

ロコモを進行させないための対策は？

ロコモの要因は、運動器の病気、運動器の能力の衰え、運動器の痛みなどさまざま。これらの要因がつながったり、合わさったりすることでロコモになり、進行すると社会参加・生活活動が制限され、ついには要介護状態に

至ってしまいます。ロコモと判定された場合、原因を見極め、状態に合わせて適切に対処することが必要です。

対処法には病気の予防、病気に対する薬物や手術による治療、運動器の力の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング、痛みや痺れに対する治療、栄養不足や栄養過多の改善などがあります。また生活習慣病の予防やその治療を合わせて行うことも必要です。

ロコモは回復可能なのが最大の特徴。きちんと対処すれば不安や不自由なく歩けるようになり、高齢になるとさまざまな心身の機能が低下し、一定以上低下した場合、社会的支援を受けることになる（要介護）。

フレイルはその過渡的な段階であります。言い換えれば健康と要介護状態の中間的な状態を指すフレイルでは口腔・咽頭機能、歩行機能、認知機能、気分（意欲低下・うつ）、排泄機能などの低下が生じます。

これらの機能低下は日常生活活動（ADL）の低下につながり、日常生活の自立能力の障害すなわち要介護に向かっていきます。

いつまでも歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

## 高齢化にともなって運動機能低下をきたす運動器疾患

1. 脊椎圧迫骨折および各種脊柱変型(亀背、高度腰椎後弯・側弯など)
2. 下肢骨折(大腿骨頸部骨折など)
3. 骨粗鬆症
4. 変形性関節症(股関節、膝関節など)
5. 腰部脊柱管狭窄症
6. 脊髄障害(頸部脊髄症、脊髄損傷など)
7. 神経・筋疾患
8. 関節リウマチおよび各種関節炎
9. 長期臥床後の運動器廃用

自分の年齢をさておいて、今のお年寄りは元気で90歳になっても通院している人は多数います。しかしながら、統計的には健康寿命は延びていません。

さて寝たきりにならないようにするにはどうしたらいいのか？

まずは骨を強くする骨粗鬆症の治療を受ける。良いことには今は効果のある薬が使えるようになってきました。脊椎の圧迫骨折をおこさないようにする。もし不幸にも、既に圧迫骨折をおこしているのなら新しい圧迫骨折をおこさないようにする。しっかり薬物療法、運動療法をする。まず始めること、そして続けることが大切であると患者さんにはいつも言っております。

それから何と言っても痛くては気持ちが悪くしてしまいます。何とかして痛みをとってあげなくてはなりません。

今は弱オピオイドが使えるようになり、貼付剤で強力な鎮痛作用があるものも使えるようになりました。

また、プレガバリン、デュロキセチンなどの薬を駆使して痛みをとりたいと思っています。当然ながら多剤服用に気を付けて使いたいと思います。

家族の人から、ケガをするから、〔外には出ないで〕〔…するな〕〔…しないで〕と言われて、じっと家になることになります。フレイルまっしぐらです。そのように言われる人には「支えのある机のそばでゆっくりと座ったり立ったりしてください。できなかつたら椅子に座る時、立つ時にゆっくりと立ったり座ったりしてください。」と言っております。それだけでもフレイルを防げます。少しでもなんとかやってみようことです。

私は、高校時代に左膝の半月板を損傷しました。全く半月板は機能しておりませんが、何とかだましだましやってきました。しっかりとした変形性膝関節症になりました。ところが反対の右膝に関節水腫が起き自分で関節穿刺3回ほどやり、後は他の先生にしていただこうと思っていたら症状が落ち着いて今に至っております。

また、3年前には、腰痛と下肢痛が、そして間欠性跛行をきたし、座ることができない杖をついて旅行しました。腰椎のMRIにて余りお目にかかれない酷い画像でした。脊椎専門の先生には「くれぐれも無理しないで大事に付き合ってください。」と言われました。

教訓として、【決して無理するな。何とか体の方で適応してくれることもある。また、運動療法でなんとかなることもありますよ。運動療法は大切であることが目に染みてわかりました。】

## 終わりに

移動機能は生活様式の基本の一つであり、個人の行動においても生活機能から見ても、ロコモの改善は大切であると思われます。また、足腰の痛みを取ってあげることも、ロコモの改善にもつながると思います。