



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 61

~動かねば治らぬ 口コモ症候群~

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

新しい年を迎えた。2011年、あなたは社会的に、心理的に、身体的に、飛躍できるだろうか？

世界を見渡すと、日本が最も高齢化が進み、その速さも世界一である。高齢者で健康問題の多くは骨・関節に由来し、運動器(locomotive organ)の障害で要介護となると、各国の医療や社会、経済に重大な影響を及ぼす。

さて、昨年から今年にかけて、医学・医療界で注目されていくのが、「口コモティブシンдром」である。今回はこの話題に触れてみたい。

口コモとは

わが国は高齢社会。そのため、中高年になると骨や関節が弱ってくる。あなたの周りに、腰が痛いとか、膝が痛いとか、訴えている知り合いが必ず見つかるであろう。

これには、どんな原因が関わっているのだろうか。次の3つのファクターが重なつてくる。つまり、

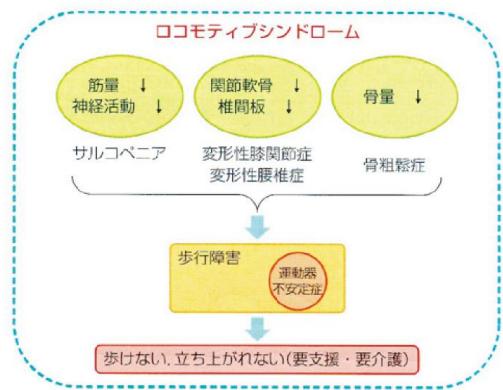


図1

と推定されている(図2)。ここで大切なポイントは、1/4～1/3の人々に腰痛や膝痛がみられるということだ。

また、70～80歳代女性の骨粗鬆症(OP)の有病率は、腰椎L2～4で30～43%、大腿骨で42～64%と、加齢とともに急増する。

そして、口コモの危険性がある人の数を推定すると、わが国で約4700万人にも達するといつ。

静的な内科のメタボも、動的な整形外科の口コモも、共に廃用症候群と考えたい。すなわち、内臓の細胞を適度に使わず、骨と関節を適切に使わないと、機能

低下は徐々に進行し、まずは自分で自由に動けなくなってしまう。予防はあくまで早期発見が重要。運動機能の低下は徐々に進行し、まずは自身で気づきたい。

診断のガイドラインに「口コモーションチェック」があるので紹介する(図3)。

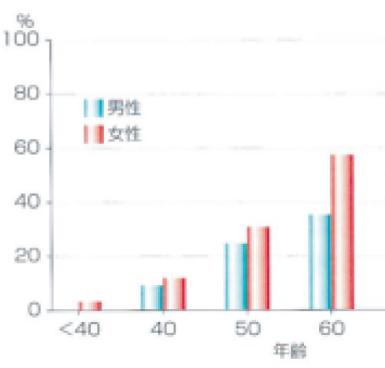


図2



図3

診断のガイドラインに「口コモーションチェック」があるので紹介する(図3)。7個中1つでも該当すれば口コモの可能性がある。あなた自身も知り合いの方も、いちどチェックしてみてほしい。ひつかかる項目がある場合、早めにかかりつけ

医か整形外科医に相談する
とよいだろう。

なお、ロコモとよく似た用語があるので、説明しておきたい。ロコモ（運動器症候群）および運動器不安定症とは、図4に示すよう違ひがみられている。

直す方法は？

運動器とは、自らを運び動かす器官のこと。つまり、安静にじっとしているのはダメ。メリハリがある生活を目指してみたい。

毎日適度な機械的な刺激、つまりメカニカルストレスがあることで、骨や関節の機能が維持される。あくまで、ロコモ対策の基本とは、

①運動器局所の治療

運動器不安定症：転倒リスクが高まった運動器疾患

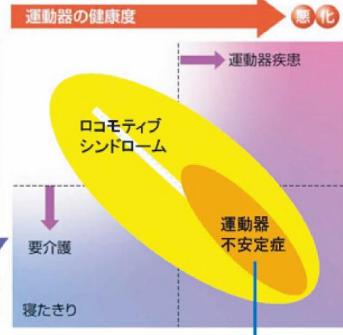


図4

推奨したい（図6）。

なお、標準体重以上に肥満がある人には、栄養指導で減量を徹底すると全然違う。減量とロコトレは車の両輪である。関節軟骨や椎間板を良好に保つため、加齢とともに、肥満度の指數であるBMIを22→21（70歳）

↓20（90歳）→19（100歳）と徐々に下げていくのがよいという意見もある。

肥満にならず、運動を継続することによって、誰もが健康を長く維持することができます。あなたの場合はいかがだろうか。

肥満にならず、運動を継続することによって、誰もが健康を長く維持することができます。あなたの場合はいかがだろうか。

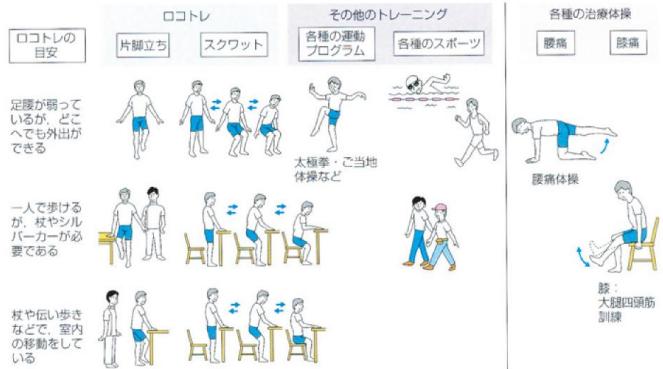


図5

②歩行機能の維持改善

予防治療のトレーニング」という2本立てだ（図5）。予防治療のトレーニングは「ロコトレ」と呼ばれる。たとえば、ストレッチ、太極拳、ウォーキング、ジョギング、水中運動、筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、ゆるい体操、太極拳、ヨガなど。これらの動作によって、私たちの身体にある600個の筋で200個の骨をバラバラに動かし、転倒しない身体づくりを目指していくといきたいものだ。

特に、具体的で効果がある方法として、「片脚起立訓練」と「スクワット」を

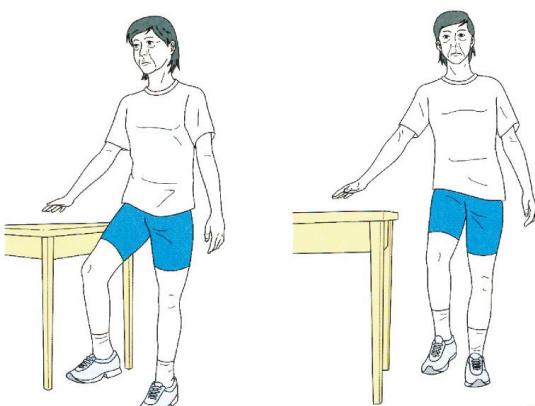


図6

健康寿命を考える

この「ころは、平均寿命で

が健康を長く維持することができる。あなたの場合はいかがだろうか。

これに深く関わるのが、はなく、寝たきり期間を除いた「健康寿命」を考える時代となつた。

これに深く関わるのが、門の筆者と、整形外科（主にロコモが問題）専門の人・中村巧氏とは、マスター

はなく、寝たきり期間を除いた「健康寿命」を考える時代となつた。

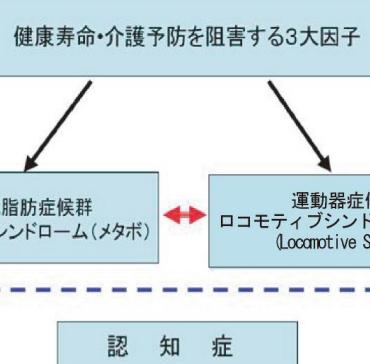


図7

参考文献

（1）中村巧著、板東浩監修
医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）

100歳を超えて人生を走れる身体づくり・メディカル情報サービス・2010

（2）日本整形外科学会（編）
・ロコモティブシンドローム診療ガイド2010

文光堂・2010



●著者 整形外科医 中村巧 ●監修 内科医 板東浩
全国有名書店・Amazonで販売中
B5判フルカラー
一巻・写真入り
(定価)1,575円(消費税込)
電子書籍2011年1月1日より発売予定
メディカル情報サービス
〒104-0061 東京都中央区銀座1-27-8
tel 0120-254-803 fax 0120-874-894
<http://www.mhank.jp/>

図8

ーズ陸上選手として、一緒に走り跳んできた。我々は21世紀型の食事・運動療法に関する啓発活動を全国で続けている。12月中旬には、朝日新聞の第一面で本が紹介された（図8）。

今年はさらにロコモが注目され、皆さんにはもつと足腰を鍛えてほしい。