



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 91

～誰にでも どこでも口コモ 大切だ～

<http://pianomed-mr.jp/>

3月下旬、私たちが訪れたのがドイツのフランクフルトとハイデルベルグ。音楽コンサートを2カ所で行い、音楽療法のレクチャーを2カ所で受講できた。

その際、ゲーテハウスやベートーベンハウスでドイツ文化にも触れ、貴重な経験をさせて頂いた。

先月6月には鳴門市ドイツ館で興味深い企画が。「ドイツ館の鉄道会」というものである(図1)。

鉄道

そもそも、人類の歴史において、鉄道はどんな意義があるのだろうか？

単に輸送手段の一つだけではない。産業革命で鉄の文化が発展し、社会の大きな変革を示唆するものだ。人間が歩く道から、鉄の道へと人々の生活が激変していく基盤となる。

さて、ここでクイズを。

蒸気機関車は多くのSLファンに人気があり、特にデコイチ(D51)などが有名だ。それでは、SLとはいつた

い何の略なのか？

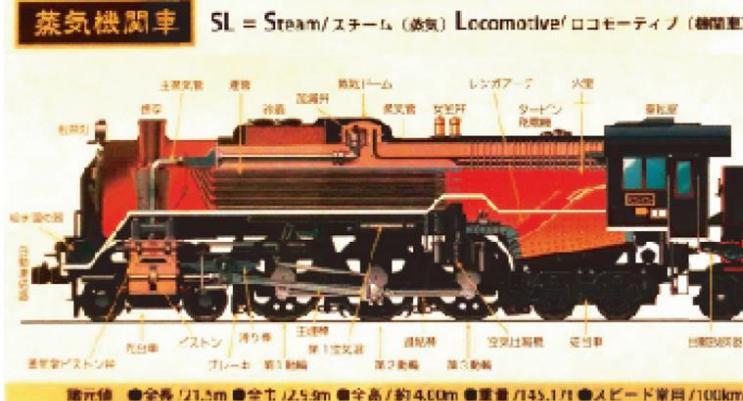


図2

SL = Steam / スチーム (蒸気) Locomotive / ロコモーティブ (機関車)

英語では蒸気(Steam) + 機関車(Locomotive)、ロコモーティブの「」。ロコモには機関車、原動力、景気を刺激するというような意味合いがある(図2)。



図1

口コモ

ここ数年、健康維持や増進に対し、内科のメタボに加え、整形外科の口コモが広く知られるようになってきた。

当初、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は2007年に日本整形外科学会が提唱した新しい疾患概念だった。

その際、学会は7つのチエック項目からロコモティブシンドロームの危険性を判定する「ロコモティブ」を発表。ただし、これは口

図3

の筋力を検査するもので、図3と4のように、両足または片足で、どれほど低い場所から起立できるかどう

★立ち上がりテスト：下肢

3つの検査が含まれる。

口コモ度テストには次の発表したのだ。



判定する定性的なテスト。実際には、臨床現場で活用し数値化するのが難しいといふ欠点がみられた。

先日、医療の分野で大きなニュースが。5月下旬、日本整形外科学会は口コモ度テストシンドロームの危険性を判断するための「口コモ度テスト」を策定したと



図4

かをチェックする。

★2ステップテスト：歩幅を検査するもので、できるだけ広く2歩の歩幅を調べる（図5）。

★ロコモ25：身体状態や生活状況などに関する25項目の質問に回答してもらい評価するものだ。

これらの検査は数値で表されるので、明確に評価できる。そのため、各自の結果を年代平均値と比較することにより、ロコモティブシンドromeのリスクを判定が可能となる。

簡易版ロコモ5

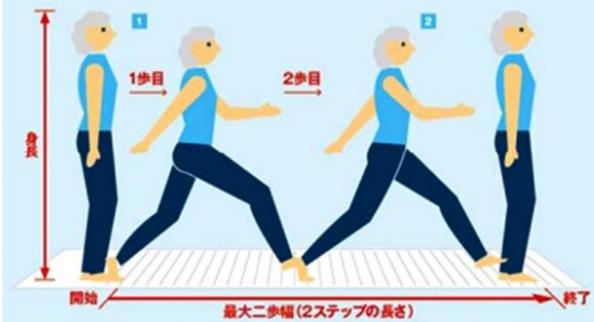


図5

【ロコモ25】には25個の詳しい質問が含まれ、医学的・統計学的に妥当性が検証されている。ここで多項目を示すのはスペースの関係で難しい。

一方、その簡易版として【ロコモ5】が活用されているので、紹介しておきたい。図6はアンケート用紙であり、図7は身体の姿勢を図示したもので容易に理解できる。

ロコモ5の評価法について概説しよう。各項目で「なし」を0点とし、重症は各

1. 階段の昇り降りはどの程度困難ですか。
困難でない 少し困難 中程度困難 かなり困難 ひどく困難
2. 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。
困難でない 少し困難 中程度困難 かなり困難 ひどく困難
3. 休まずにどれくらい歩き続けることができますか（最も近いを選んで下さい）。
困難でない 少し困難 中程度困難 かなり困難 ひどく困難
4. 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。
困難でない 少し困難 中程度困難 かなり困難 ひどく困難
5. 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）は、どの程度困難ですか。
困難でない 少し困難 中程度困難 かなり困難 ひどく困難

図6



図7

現状でどう活用？

以上に述べたように、ロコモに関連して、

- ・当初のロコモチエック
- ・今回のロコモ度テスト
- ・立ち上がりテスト
- ・2ステップテスト
- ・ロコモ5

などが医療現場で使われ活用されてきている。

近年、わが国における中高年の疾病をみると、要支援

4点とする。5項目あるので、点数は0点から最も重たい20点まで分布。現時点では、ロコモと判定するカットオフ値は6点以上となっている。

具体的には、整形外科医やプライマリ・ケア医、総合医をまず受診。膝や腰、神経や運動器の状態を診てもらう。そして、状態やレベルに応じて片脚立ちやスクワット、腰痛・膝痛体操を続け、心も体も鍛えていきたいものだ。

最後に、鳴門市ドイツ館の近くには、四国八十八カ所の一番札所・靈山寺がある。ロコモを知り、自分の足でしっかり歩くように、弘法大師様も推奨しているような気がする。（図9）



図9

援・要介護の原因の1位が関節疾患、骨折・転倒、骨髄損傷など、運動器の障害が非常に多い。図8をご覧頂くと、全体像を把握できる。このように、運動器の働きが衰えて、日常生活での自立度が低下。生活に支援が必要になつたり、寝たきりで介護が必要になつたりしてしまつ。

こんな状況で、健康寿命を守るために、ロコモの予防啓発が非常に重要な。啓発活動を続けていかねばならない。

中高年者には、よく腰や膝に障害がみられる。その際、単に安静にするだけではなく、いつまでたつても良く

ならない。うまく治療しきれはない。アしながら、無理をしないレベルから順次運動して、強化してほしい。

具体的には、整形外科医やプライマリ・ケア医、総合医をまず受診。膝や腰、神経や運動器の状態を診てもらう。そして、状態やレベルに応じて片脚立ちやスクワット、腰痛・膝痛体操を続け、心も体も鍛えていきたいものだ。

最後に、鳴門市ドイツ館の近くには、四国八十八カ所の一一番札所・靈山寺がある。ロコモを知り、自分の足でしっかり歩くように、弘法大師様も推奨しているような気がする。（図9）