

健康寿命とロコモティブシンドローム

近年、健康寿命という言葉が耳にすることがあると思います。健康寿命とは、WHOが2000年に提唱したもので、日常生活において心身ともども自立した期間のことです。日本は世界有数の長寿国ですが、寿命が長いだけでなく、心身ともに健康な状態でいたいものです。

平均寿命と健康寿命の差がいわば不健康な期間で、日常生活において介護や介助を要する期間ですが、原因としてはどのような事が挙げられるのでしょうか。整形外科疾患のロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器の障害によって介護や介助を要する状態やそうなるリスクの高い状態を言います。健康寿命を短縮する原因として、メタボリックシンドローム（メタボ）や認知症は良く耳にしますが、ロコモは、これらに並ぶものです。ロコモの3大要因として、骨粗鬆症やそれによって起こる骨折、変形性関節症などの関節疾患、脊柱管狭窄症などの脊椎疾患が挙げられます。骨粗鬆症になると、転倒しただけで骨折してしまいます。転倒しなくても、背骨が段々潰れてきてしまうことがあり、近年、テレビなどで『知らぬ間骨折』などと言われています。

このような状態にならないようにするには、日々の生活の中で適度な運動を継続することが非常に大切です。体調や体力はかなり個人差がありますし、他の疾患があるために運動制限が必要な場合もありますので、その人に合った無理のない運動を続けるということが大切です。散歩でもグランドゴルフでも町内の運動会でも良いと思います。足腰の不自由な方は家の中で手すりなどに掴まりながら安全に歩くということでも良いと思います。水泳や水中歩行は、浮力で腰や膝などの負担が少なくなるので良い運動です。逆に草むしりのように中腰の姿勢を続けたり重いものを持ったりすると、腰痛や膝関節痛を起こしますので、負担をかけすぎないように注意しながら自分の体力に合った適度な運動を継続することが大切です。痛みやシビレがでるようでしたら、無理をせずに整形外科に受診してください。もちろん食事也很重要で、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどを摂取する必要があり、また、最近では骨粗鬆症に対する様々な薬も開発され普及してきています。しかし、食事や薬だけでは健康な運動器を維持することはできませんので、最も大切で基本になるのが、日々の生活です。適度な運動を続けることで、メタボの予防にもなり、種々の活動を通じて人と接することで認知症の予防にもなります。



【整形外科診療部長 斯波 俊祐】

