

ロコモって何？

弘前大学大学院 医学研究科 整形外科科学講座 教授 石橋 恭之

平均寿命と共に健康寿命を延ばすことが重要

短命県返上が叫ばれている青森県ですが、その「平均寿命」は年々延伸しています。しかしその一方、「健康寿命」はさほど延びていないと言えませぬ。「健康寿命」とはWHO（世界保健機関）が提唱した新しい寿命の指標で、「平均寿命」から健康に問題のある期間を差し引いた期間のことです。つまり「健康寿命」とは、「介護を受けたり寝たきりにならず、健康な日常生活を送れる」期間のことを指します。厚生労働省の資料を見ると、平成25年の全国における「平均寿命」と「健康寿命」の差は、男性で約9年、女性では約12年あります（図1）。「人生100年」時代といわれる日本では、すでに超少子高齢化社会となり、これは今後も続きます。全人口に占める75歳以上の高齢者の割合は益々増加し、2055年には25%を超えるといわれています。1人の若者が1人の高齢者を支える肩車型の社会は目前です。寝たきりや介護を要する人を少しでも減らすのが喫緊の課題となっています。

図1 日本の平均寿命と健康寿命の推移

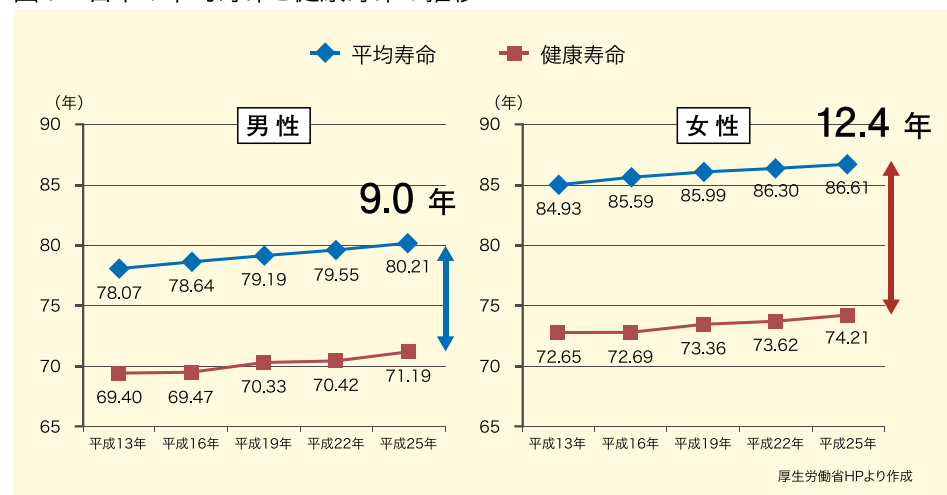
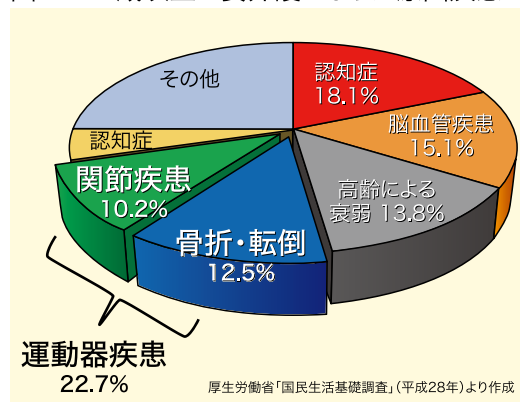


図2 65歳以上で要介護となった原因疾患



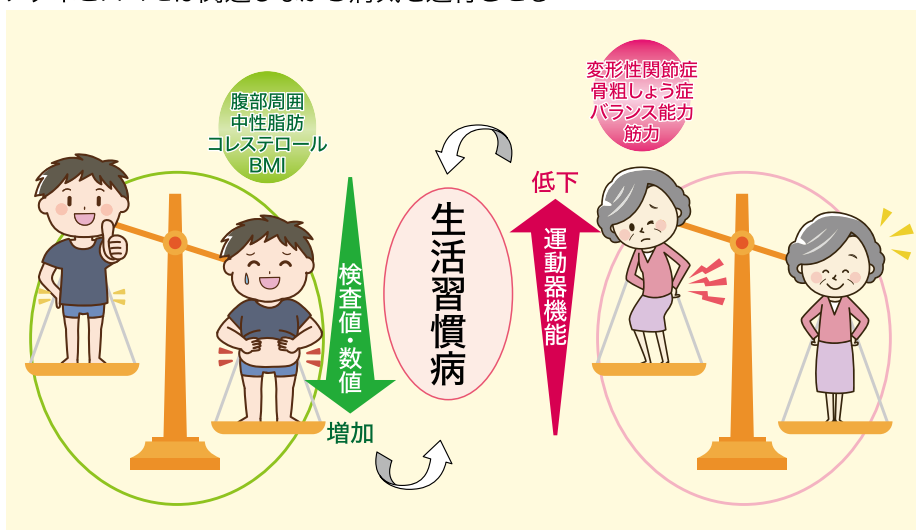
ロコモとメタボは互に関連する

メタボリックシンドローム（メタボ）は、ロコモより馴染みの深い言葉かもしれませぬ。職場の健康診断などで腹

幹となる機能です。骨、関節、筋肉、神経などの運動器の障害により、この機能低下をきたした状態がロコモであり、ロコモが進行すると転倒リスクが高まり、要支援・要介護、そして寝たきりへと進行していきます。

囲を計測したことはないでしょう。内臓脂肪の蓄積（ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上）に加え、脂質異常、高血糖、高血圧の2つ以上を合併した場合、メタボと診断されます。メタボになると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など生活習慣病を引き起こす危険性が一気に高まります。メタボの原因である内臓脂肪は運動することで減らすことができます。さらに運動することにより筋肉が鍛えられ、安静時の消費エネルギー量が増加し、太りにくい体質にもなります。しかし腰痛や関節痛を伴う運動器の障害があると、運動すること

メタボとロコモは関連しながら病気を進行させる



自体が億劫になります。また肥満自体も、関節など運動器に悪影響を及ぼします。実際、中年以降、特に女性においてはメタボとロコモの合併率が高いことが分かっています。メタボは主に内臓（内科

ロコモは寝たきりを予防するための概念

寝たきりや介護の原因となる疾患で多いものは何でしょうか。65歳以上の要介護の原因疾患をみると、第1位が認知症（18.7%）、第2位が脳血管疾患（脳卒中、15.1%）、第3位が高齢による衰弱（13.8%）となります。しかし、骨折・転倒と関節疾患を合わせると、これらの運動器の障害は全体の約1/4となり、要介護原因疾患の最多を占めることが分かります（図2）。運動器の不調を早期に発見し予防につなげていくために、日本整形外科学会から2007年に提唱された概念が、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、通称ロコモです。ロコモは移動能力を示す locomotion から生まれた言葉で、移動能力とは立つ・歩く・走る・座るといった、生活を送る上での根

ロコモとフレイルとの違いは？

最近、フレイルと言う言葉も目にするようになりました。ロコモより遅れて、2014年に日本老年医学会が提唱した用語で、その意図するところは同じです。ロコモが歩行や立ち上がりなどの運動器の健康に注目しているのに対し、フレイルは身体的側面に加え、高齢者の精神的・心理的、社会的側面など多面的な問題にも注目しています。つまり、概念的にはロコモはフレイルの一要素ともいえます。以降の項では、ロコモの現状、その原因疾患と予防について解説します。

青森県のロコモの現状

弘前大学大学院 医学研究科 整形外科科学講座 助教 千葉 大輔

図1 ロコモを調べるアンケート:ロコモ25(URL: https://locomo-joa.jp/check/test/locomo25.html)

ロコモ度テスト結果記入用紙
詳しいロコモ対策は **ロコモチャレンジ** 検索

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

この1カ月の身体の痛みなどについてお聞きます。

Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい

この1カ月のふだんの生活についてお聞きます。

Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするの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
Q6	腰掛けから立ち上がるの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
Q7	家の中を歩くの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
Q8	シャツを着たり脱いだりするの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
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするの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
Q10	トイレで用足しをするの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
Q11	お風呂で身体を洗うの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
Q12	階段の昇り降りは何の程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くの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
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるの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
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出する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

回答数を記入してください ▶

0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
-----	-----	-----	-----	-----

回答結果を加算してください ▶

合計	点
----	---

ロコモ 25©2009自治医大整形外科教室All rights reserved: 複写 可、改変 禁。学術的な使用、公的な使用以外の無断使用 禁

ロコモ度判定方法

ロコモ度1	ロコモ度2	ロコモ度3
7点以上16点未満	16点以上24点未満	24点以上

ロコモ度1 移動機能の低下が始まっている状態です。

ロコモ度2 移動機能の低下が進行している状態です。

ロコモ度3 移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

体動かせない場合は10点となります。このアンケートを『ロコモ25』といいます。インターネットで自分の点数をつけてみることで、自分のロコモ度を調べてみてはいかがでしょうか。ロコモ25で16点以上の場合、『ロコモ』のため身体を動かすことが難しく、自立した生活ができなくなる危険性が高いです。ぜひ整形外科専門の医師を受診して身体の問題を相談してみてください。

弘前大学では青森県の平均寿命向上を目的として、弘前市岩木地区にお住まいの方を対象に『岩木健康増進プロジェクト』という健康増進による調査が2005年から現在も継続して行われて

今回はロコモでは、実際に青森県でロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)の方のどの程度いて、身体の一部が悪いとロコモになりやすいのか、我々が青森県にお住まいの方々から頂戴したデータを参考に解説させていただきます。

自分はロコモかどうか簡単に調べる方法として、アンケートに答える方法があります。具体的には25個の質問に5段階評価で点数をつけます。(図1)全く問題がない場合は0点、骨・関節・筋肉・神経の問題からほとんど身