

## “ロコモ”について教えてください!

佐倉市在住 60代(男性)

**Q1** 最近、テレビで“ロコモ”という言葉を目にしました。「ロコモは国民病!」とも聞きました。詳しく教えてください。

**A1** ロコモとは“ロコモティブシンドローム”の略で、和文を“運動器症候群”といいます。これは、日本整形外科学会が2年ほど前に提唱したもので、“運動器の障害による要介護の状態や要介護になる危険の高い状態”を表す新しい言葉です。この言葉には「人間は運動器に支えられて生きており、運動器の健康には医学的な評価と対策が大切であることを意識してほしい」という前向きなメッセージが込められています。高齢社会を迎えた現在、運動器に障害が現れる方も増加しており、代表的な疾患である変形性関節症と骨粗鬆症だけでも推計患者数が4700万人にのぼると言われています。まさに「ロコモは国民病」といわれる所以です。

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どの一つが悪くても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。運動器を全体としてとらえるのが“ロコモ”の考え方です。

**Q2** “ロコモ”の原因を教えてください。

**A2** 運動器に障害を起こす原因には、大きく分けて「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」があります。

- 運動器自体の疾患とは筋骨格運動器系に起こる疾病で、前述の変形性関節症や骨粗鬆症、関節リウマチなどに代表されます。これらにより、痛み、筋力低下、麻痺、骨折を発症し、バランス能力、体力、移動能力の低下を招きます。
- 加齢による運動機能不全とは、年齢による筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動

速度の低下、バランス能力の低下などを指し、運動不足とあいまって、さらなる運動機能の低下を引き起こします。

**Q3** “ロコモ”の予防法を教えてください。

**A3** ひと口に予防と言っても、個々の状態により方法は変わります。一般的には歩行能力のレベルによってトレーニング方法を考えます。ストレッチやウォーキング、片脚立ちや軽度のスポーツなど、無理せずご自身のペースで行っていただきます。なお、痛みが出たときや体調に不安がある場合は、医師に相談しましょう。参考までに、日本整形外科学会監修のロコモパンフレットをご紹介します。

《日本整形外科学会のホームページ⇒お知らせ》からダウンロードできます。  
<http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/index.html>

答える人

聖隷佐倉市民病院  
病院長(整形外科医)  
南 昌平



ご相談下さい



このコーナーでは、読者の皆さんの健康についての質問にお答えします。はがき、メール、院内1Fロビーに設置してある質問箱にてSTaD編集部へ!

【はがき】〒285-0012 佐倉市田町74-1  
(株)高千穂ネットワーク内STaD編集部  
【E-mail】[info@stad-tv.com](mailto:info@stad-tv.com)

聖隷佐倉市民病院 健診センター



人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】

TEL : 043-486-0006  
FAX : 043-486-1687  
URL : <http://www.seirei.or.jp/sakura/>  
mail : [sk-dock@sis.seirei.or.jp](mailto:sk-dock@sis.seirei.or.jp)  
住所 : 〒285-8765 千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2



QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック! ➔