

治療最前線

ロコモティブシンドローム

霞が関アーバンクリニック 整形外科
石原陽子

みなさんは

「**ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ、和名：運動器症候群）**」
という言葉をご存知ですか？

これは、運動器、つまり骨や関節に障害が起こったために移動能力が低下して、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を言います。自立度が低下して寝たきりになったり、介護が必要な状態になると、患者様やその介護をするご家族の生活の質を低下させてしまうことがあります。患者様ご自身や大切なご家族のためにも、運動器の健康を維持することが大切です。

ロコモティブシンドロームになっている可能性があるかどうかを調べる簡単な確認方法があります。日本整形外科学会が提唱している簡単なロコチェックという指標です。下の表の7つの項目にどれか一つでも当てはまる方は、移動能力が低下しているため、ロコモティブシンドロームになっている可能性があります。これらの項目に当てはまる、またはすでに足腰に痛みや違和感がある場合は早めに医師に相談しましょう。

7つのロコチェック（日本整形外科学会）

- | | |
|---|---|
| 1 | 片脚立ちで靴下が履けない |
| 2 | 家の中でつまずいたりすべったりする |
| 3 | 階段を上がるのに手すりが必要である |
| 4 | 家のやや重い仕事（掃除など）が困難である |
| 5 | 2Kg程度（1リットルの牛乳パック2個分）の買い物をして持ち帰るのが困難である |
| 6 | 15分くらい続けて歩くことができない |
| 7 | 横断歩道を青信号で渡りきれない |

ロコモティブシンドロームの原因は？

➤ 年齢を経ることに伴って生じる3つの要素があります

- 1 比較的発症しやすい病気に変形性関節症と変形性脊椎症があります。膝や股関節に多く発症する変形性関節症が起こると、痛みが出たり関節の曲げ伸ばしが十分にできなくなります。変形性脊椎症がひどくなってくると、背骨の変形が起こって脊髄神経が圧迫される場合があります。
- 2 骨が病的にもろくなる骨粗鬆症では、ちょっと転んだだけで骨折をしたり、気がつかないうちに背骨がつぶれ背中が丸くなったり、身長が縮んだりします。また、背中や腰のしつこい痛みを生じることもあります。男性に比べ、女性は年齢を経るごとに骨密度が低下しやすく、そのため骨粗鬆症になりやすいので注意が必要です。
- 3 筋肉の量が減り、神経活動性が低下するサルコペニアと呼ばれる状態です。筋肉量が減ることでエネルギーを燃焼しにくくなり、外見上は肥満になることもあります。

ロコモティブシンドロームの予防には？

➤ 運動習慣を日常に取り入れることが大切です

ロコモティブシンドロームの予防をされたい方、すでにロコモティブシンドロームになっている方が、運動能力を高めるために行える簡単で基本的なトレーニングがあるので2つご紹介します。どの運動も無理をしないでご自身のペースで行いましょう。



- 1 ちょっとつまずいたりした時に、簡単に転んだりしないようにバランス能力を高める「片脚立ち」トレーニングです。1日に3回、左右1分間ずつ片脚立ちを行います。この時に転倒しないよう、必ず机などつかまるものがある場所で行ってください。

- 2 自宅でも簡単に下肢の筋力を向上させることができる「スクワット」です。このトレーニングも転んだりすることがあるので、必ず椅子やソファなどつかまるものがあるところで行いましょう。まずは肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。次に、膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指と同じ方向を向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。深呼吸をするペースで5-6回繰り返します。1日に3回くらい行いましょう。

正しい食生活も大切です

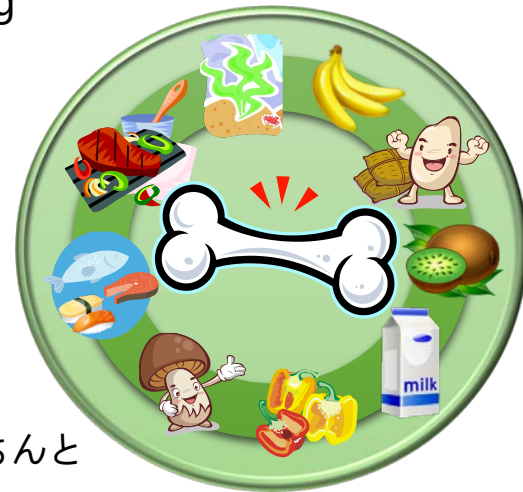
- ロコモティブシンドロームを防ぐには運動だけでなく、正しい食生活も大切です。私たちが健康に生きていくために欠かせない5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）をバランスよく摂ることが必要です。

ここではロコモティブシンドロームの予防に有効な、骨を強くする食生活、筋肉を強くする食生活についてご紹介します。

骨は古くなると壊され、新しい骨が作られます。この時に骨を作る材料が不足すると、骨粗鬆症になり、骨折しやすくなってしまいます。そのため、骨を作る材料であるカルシウムは1日に700-800mg摂ることが勧められています。カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品などを積極的に摂りましょう。

また、ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やキノコ類に多く含まれます。ビタミンKは骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆や青菜に多く含まれます。

これらの栄養素が不足しないように、食事からきちんと摂るようにしましょう。



筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには、筋肉の材料であるたんぱく質が大切です。たんぱく質は肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれるため、これらをしっかりと摂りましょう。

またそれだけではなく、運動に必要なエネルギー源として、炭水化物や脂質を摂ることも重要です。せっかく運動しても、エネルギー源をきちんと摂らないと、痩せて筋肉が減ってしまうからです。

さらに、たんぱく質の合成を促進するビタミンB6をたんぱく質と一緒に摂ると効果的です。ビタミンB6はマグロの赤みやカツオ、赤ピーマン、キウイやバナナに多く含まれます。

筋肉は40歳代から0.5～1%ずつ減っていきますが、適切な運動習慣をつけ、きちんと栄養を摂ることで筋肉の減少を予防することができます。

いつまでも元気に過ごしましょう

ロコモティブシンドロームの予防方法は様々ありますが、何よりも大事な事は「正しい日常生活習慣」や「適切な対処」を心がけることです。

ロコモティブシンドロームの予防のために、今回ご紹介したトレーニングの他にも、変形性膝関節症に対する体操や腰痛（予防）体操など、それぞれの症状に合わせたトレーニングがたくさんあります。

最初のページにある7つのロコチェックをされてみて、症状が当てはまる方や、気になる症状のある方は、かかりつけ医に相談してみましよう。

年齢を重ねてもご自身で好きなように動けるからだでいられるように、普段から運動や規則正しい食生活を心掛けて、いつまでも元気に過ごしましょう。

