



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

2. 『ロコモティブ症候群』 運動器とロコモ

今回は健康寿命を脅かす「ロコモティブ症候群」について説明していきます。

私たちが普段何の意識もせずに自由に体を動かしています。これは体の骨や筋肉、関節や神経が常に連携し合う非常に高度な仕組みを持っているからです。食道や胃、腸などによって食物から栄養をとる仕組みを「消化器」、心臓から体中に血を送り届ける仕組みを「循環器」というように、自由に体を動かす仕組みを「運動器」と

いいいます。誰でも年をとると徐々に足腰などの運動器が弱ってきて、立ったり歩いたりすることが困難になります。このような運動器の障害により移動能力が低下した状態を「ロコモティブ症候群（ロコモ）」といいます。皆さんご存知のメタボリック症候群（メタボ）と同じように病気そのものではなく、病気につながる前段階の状態と言えます。このロコモが進行すると寝たきりなど介護が必要な

状態になり、結果として健康寿命を縮めることとなります。また加齢による運動機能の低下は「順序性」という決まった順番があることが知られています。最初に「立つ」「歩く」などの移動能力の低下から始まり、その後、さまざまな機能が次々と障害され、最終的には日常生活が困難な状態、寝たきりになります。この最初の変化である移動能力の低下がロコモであり、ロコモを予防、治療することは寝たきりを防ぎ、健康

寿命を延ばすことにつながるのです。ではなぜ年をとるとロコモになってしまうのでしょうか。ロコモの原因として、加齢や運動不足による運動機能（筋力やバランス能力）の低下と、加齢に伴う骨や関節などの運動器の身近な病気が挙げられます。

今回はこの原因からみたロコモの予防や治療について説明していきます。

岩手医科大学附属病院 整形外科

田島吾郎

田島吾郎