

整形外科専門医に聞く

富山労災病院 整形外科副部長 **とくなが 徳永** **あやの 綾乃**



H28年 新病院完成予想図

ロコモティブシンドロームをご存じですか？

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、『立つ』、『歩く』という動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことをいいます。具体的に言いますと、骨強度が弱くなり骨が折れやすくなる（骨粗鬆症）、関節軟骨が減少して痛みのため動きづらくなる（変形性膝・股関節症）、筋力や運動能力が低下して家事をこなしたり、買い物に出かけたりするのが困難になる（変形性腰椎症）といった運動器障害によって要介護や要支援になりやすくなることです。

現在、魚津市を含め日本全体が超高齢化社会となっています。介護が必要となる原因の第1位は、脳卒中（21.5%）ですが、骨折・転倒（10.9%）、関節疾患（10.2%）を合わせた運動器障害、いわゆるロコモが原因となる割合は21.1%となり脳卒中と同じです。そのため、元気にすごしていただくためには、ロコモの予防が大事です。

膝の痛み、腰痛、下肢のしびれ、骨粗鬆症などで整形外科に通院している方々は「ロコモ」予防、治療にすでに取り組んでいます。これからも介護を必要としないで過ごせるように一緒に頑張りましょう。しかし、「ロコモ」であっても気付いていない方もたくさんいらっしゃいます。健康診断をうけるとメタボリックシンドロームのチェックはできますが、「ロコモ」のチェックはされていません。「ロコモ」を防ぐためには自分を知ることが大切です。「ロコモ」をぜひチェックしてみてください。

チェック項目があった場合は、整形外科を受診してください。運動指導、治療を行います。早めの対応で寝たきりにならないように取り組みましょう。



整形外科医師
平野典和副院長（後列左）
徳永綾乃副部長（前列左）
伊藤芳草副部長（後列右）
平岩利仁医師（前列右）

ロコチェックで思いあたることはありますか？

7つのロコチェック

- 7 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、床の上げ下ろしなど)
- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1ツツムルの牛乳、バック2個程度)