健康日本21

膝や腰が痛い、歩きにくい…
気になる身体の不調の先の

# ロコモティブシンドロームってなに？









# 最近、こんな症状で
# お悩みではありませんか？

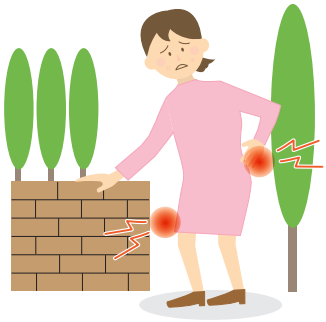
① なんだか階段の
上り下りがおっくうで...



② 立ったまま靴下を履くのが
むずかしい!!



③ アイタタタ!!
腰痛がひどい！



④ この先私の体は
どうなっちゃうのー!?



それは**「ロコモティブシンドローム」**の
前兆かもしれません。
正しい知識を身に付け、早めの予防を心掛けましょう。




CONTENTS

●ロコモティブシンドロームってなに? …… 3
●ロコモティブシンドロームの3大要因 …… 5
●これってロコモティブシンドローム? 7つのロコチェック …… 7
●ロコモティブシンドロームを予防するロコモーショントレーニング(ロコトレ)…… 9
●ロコモティブシンドロームにならないために日常でできること …… 11
●教えてドクター!! Q&A …… 13



# ロコモティブシンドロームってなに？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織＝運動器が衰えている、または衰え始めている状態で、略して「ロコモ」とも呼ばれています。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうことも。

正しい知識を持って早期に予防することが大切です。

## ロコモティブシンドロームの症状

ロコモティブシンドロームを起因する代表的な疾患としては、高齢化社会においてはよく耳にする骨粗しょう症や変形性関節症などがあります。最初は軽度の痛みや体力の衰えだけの場合も、放っておくと重度の痛みやバランス感覚の低下、さらには「歩けない」「立ち上がれない」など要介護の状態になってしまう可能性もあります。



正座をするのがつらい



片足立ちで靴下が履けない



手すりがないと階段が上がれない

### 代表的な起因症状を詳しく知っておきましょう

**脊柱管狭窄症**

脊柱管の中を通っている神経が圧迫されることにより、腰痛や痺れをおこす病気です。

**変形性関節症**

加齢や肥満、けがなどにより関節の軟骨がすり減って、骨が変形し痛みを生じる病気です。

**骨粗しょう症**

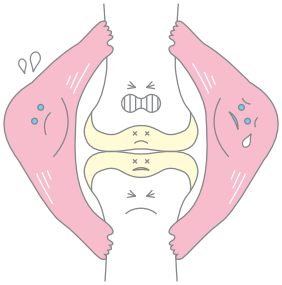
骨密度が減少して徐々に骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。



# ロコモはなぜ大事なの？

## 太ももの筋肉とロコモティブシンドロームの関係

太ももの太さを決めるのは筋肉です。太ももが細く筋肉が少ないと、ひざや腰に痛みを感じることが増えます。さらには転倒などによる骨折のリスクも高まり、ロコモティブシンドロームを起因するケースも。太ももの筋肉を鍛えることは大切な予防策といえるでしょう。





## 健康長寿と筋肉の関係

毎日元気で健康長寿を実現している人は、料理や家事などの日常生活を自身でこなし、階段の上り下りや散歩を積極的に行っています。それらに必要なのは正常な筋肉。正常な筋力とバランス力を保つことは、長寿にもつながっているのです。

## ひざの痛みと体全体への影響

日常生活において、立つ、歩く、階段を上り下りするなど、ひざには常に負荷が掛かっています。ひざに少しの痛みがありそれを我慢すれば、他の器官がその負荷を補おうと働いて身体のいろいろな部分に影響が出ます。



memo

### ロコモティブシンドロームになりやすい人

日常的にあまり体を動かさず、筋肉の衰えに無関心な人ほどロコモティブシンドロームになりやすいといえるでしょう。また偏った食生活もリスクを高める要因に。栄養バランスを考えた食事をし、日頃から体を動かして健康を気づかうことが重要です。





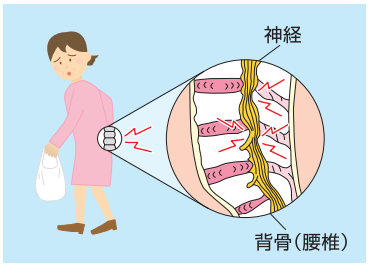
# ロコモティブシンドロームの3大要因

ロコモティブシンドロームの原因にはさまざまなものが挙げられますが、なかでも以下の3つの疾患が3大要因として位置づけられています。

❶脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）による
　脊髄（せきずい）、馬尾（ばび）神経、神経根の障害
❷変形性膝関節症、下肢の関節障害
❸骨粗しょう症、骨粗しょう症性骨折

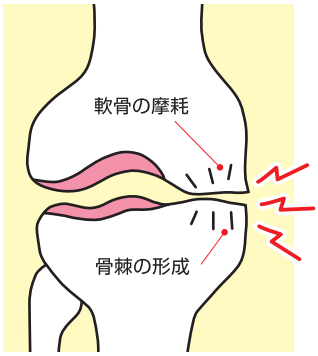
## 1 脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）による脊髄（せきずい）、馬尾神経（ばびしんけい）、神経根（しんけいこん）の障害

脊柱管狭窄症は、腰部の脊柱管が何らかの原因で狭くなる病気で、それにより中を通っている神経が圧迫されて腰痛やしびれを起こします。50代～70代に多く発症します。



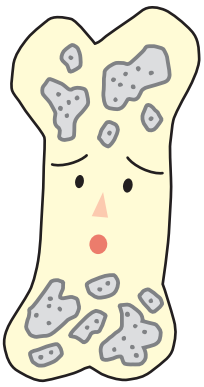

## 2 変形性膝関節症（へんけいせいしつかんせつしょう）、下肢（かし）の関節障害

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて痛みなどが起こる病気です。進行が進むとひざの曲げ伸ばしが困難になり日常生活に支障をきたします。




## 3 骨粗しょう症、骨粗しょう症性骨折

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり骨がもろくなる病気です。そのため、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。最初は見た目の変化がわかりにくく、水面下での進行に注意が必要です。



変形性膝関節症と骨粗しょう症だけでも
推計患者数は4,700万人もいます。

うち男性は2,100万人、女性は2,600万人です。

# 運動器障害は「要介護」の原因に！

介護保険制度がスタートした2000年から比較すると、介護が必要とされる「要介護」認定を受ける人の数は10年で約2倍に増加しています。

障害の内容は、骨折、脊椎、膝関節疾患などが多く、これは人間の特徴である二本足歩行を困難にします。

## ● 高齢になるほど骨や関節など運動器の障害が増加

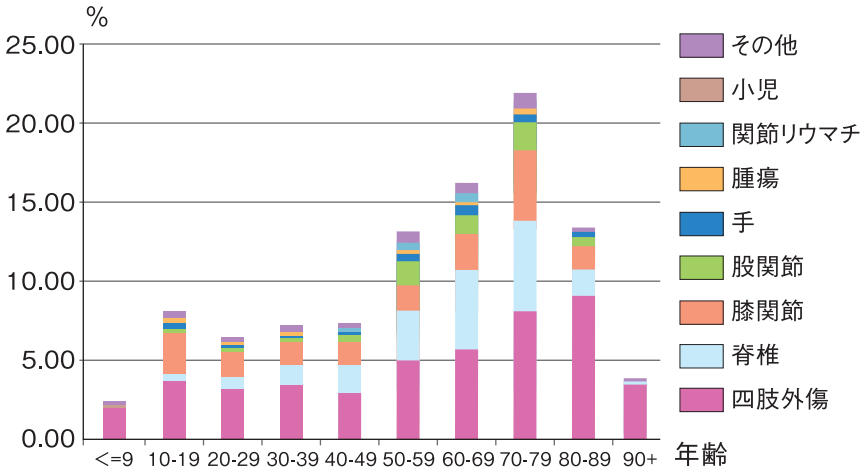
日本は世界に誇る長寿国ですが、その長寿に運動器の健康が追いついていないのです。

ロコモティブシンドロームはまさに、そういった日本の現状を如実に表した、現代日本が抱える国民病でもあるといえます。何も対策をしなければ、加齢とともに日常生活ができなくなり、寝たきりの状態になってしまうこともあり得るのです。



### 整形外科の入院手術と年齢

2006～2007年（各年7～12月）退院患者数:246,954人




資料:平成21年度厚生労働科学研究費補助金・政策科学推進研究事業
「包括払い方式が医療経済及び医療提供体制に及ぼす影響に関する研究」
【主任研究者・松田晋哉】

資料分析者:
分担研究者　康永秀生
（東京大学大学院医学系研究科医療経営政策学）



# これって ロコモティブシンドローム？ 7つのロコチェック☑

ロコモティブシンドロームの怖いところは、症状が見た目にわかりにくく、水面下で障害が進行しているケースが多いこと。軽い腰痛だと決めつけて放っておくと、加齢とともに重大な疾患となる可能性も秘めているのです。自分の状態をよく知って、日頃からの予防策に努めることが大切です。

## まずは日常の運動・生活動作からチェック！ ひとつでも当てはまる場合はロコモ予備軍の可能性あり。

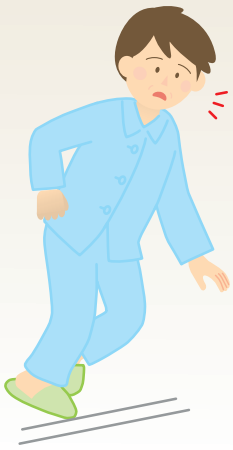
次の7つのロコチェックなら、自分のロコモ度を簡単に知ることができます。もしひとつでも当てはまる項目があれば、運動器の衰えを考える必要があります。
現状でひとつも当てはまらなくても、40歳を過ぎたら定期的にロコチェックすることをおすすめします。

### 1 片足で立ったまま靴下を履くことができない



□

### 2 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある



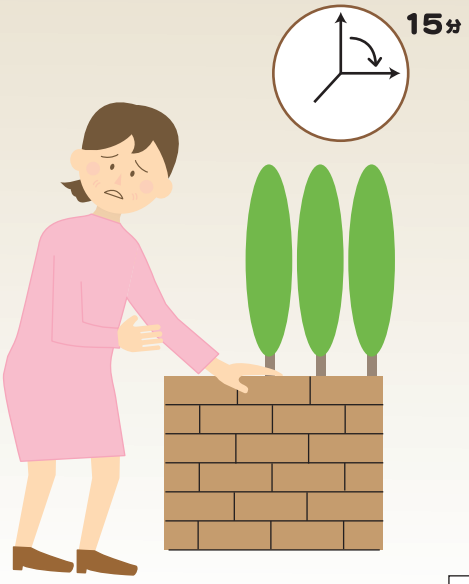
□

### 3 手すりがないと階段を上ることができない



□

## 4 15分(約1km)ほど歩き続けることができない




□

## 5 横断歩道を青信号で渡りきれない



□

## 6 2kg程度の荷物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持って歩くのが困難



□

## 7 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難



□

ロコチェックはテストではありません。無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、まず、医師の診察を受けるようにご指導ください。

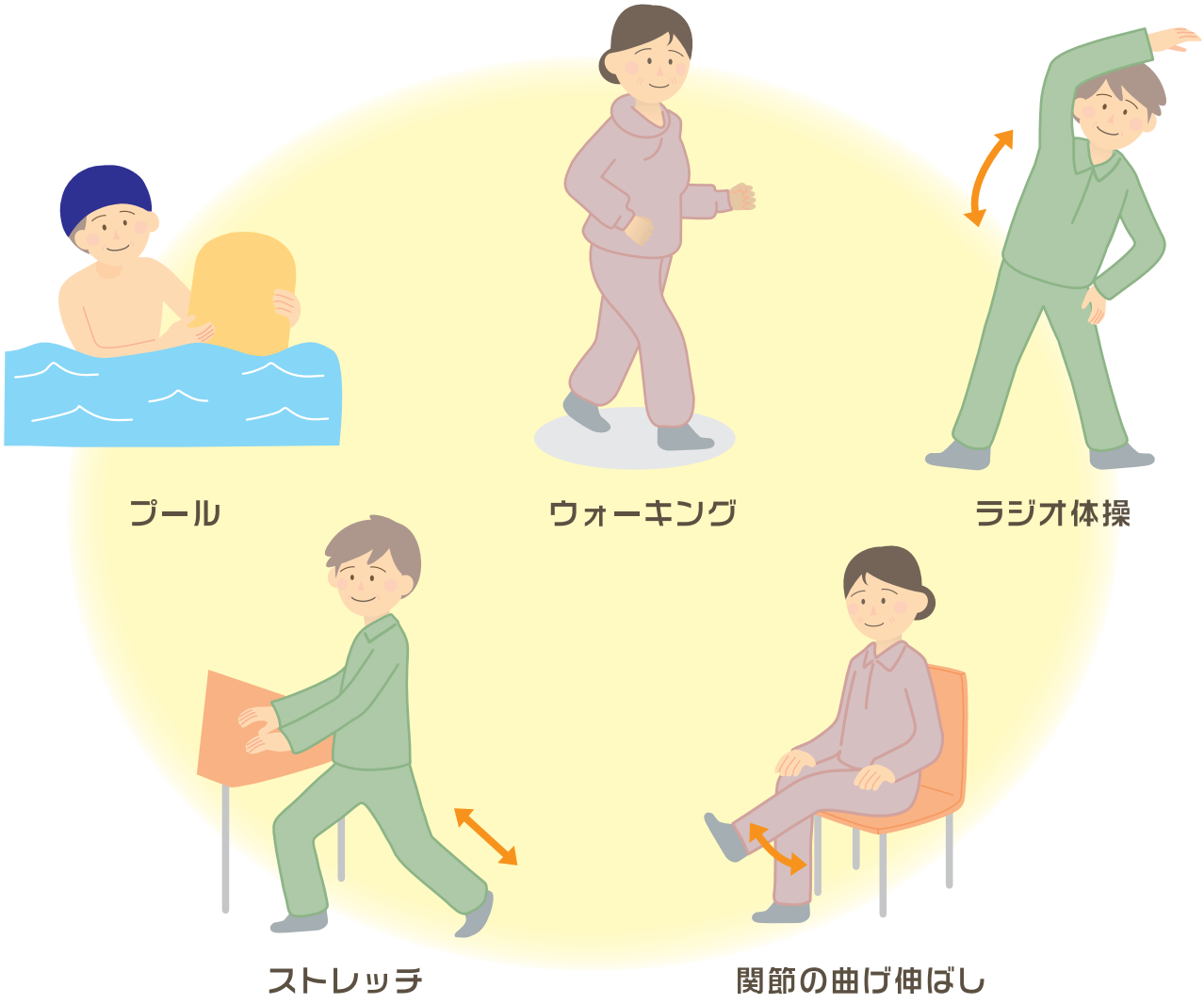


# ロコモティブシンドロームを予防する ロコモーション トレーニング(ロコトレ)

ロコモティブシンドロームの予防にとても効果的なのはやはり運動です。スポーツに取り組むのもいいですし、自宅でも簡単にできるロコモーショントレーニング(ロコトレ)もあります。無理をせず、自分のペースで継続的に続けることが大切です。

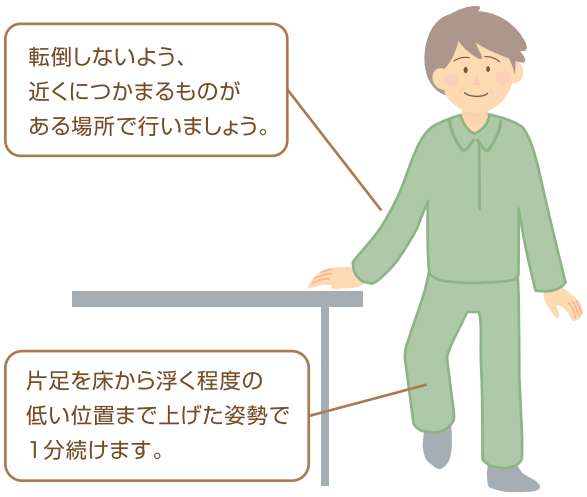
## いろいろな運動に積極的に取り組みましょう!

関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛えるスポーツがおすすめです。

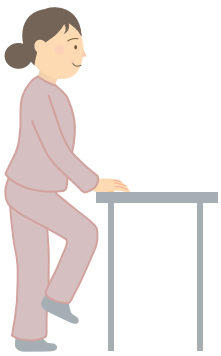


## ロコトレ 1 開眼片脚立ち

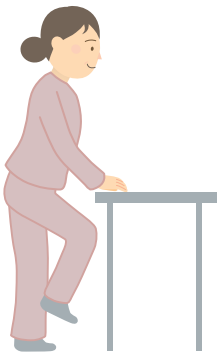
目を開けて片足で立つトレーニングです。
左右の足を交代して各1分間ずつ、1日3回行いましょう。




### ひとりで立つのが困難な人は…



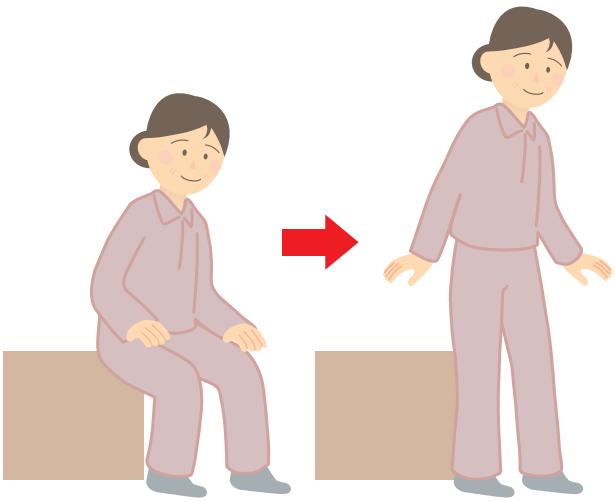
支えが必要な人は、必ず医師と相談して、
机に両手をついて行ってください。



指先だけで体を支えられる場合は、
その姿勢で行ってみましょう。

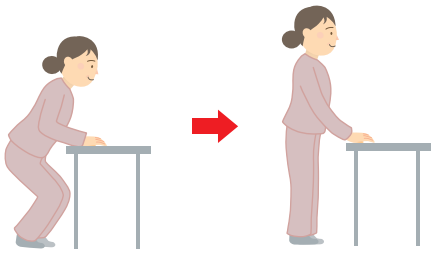
## ロコトレ 2 スクワット

膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。
以下の動作を深呼吸をするペースで5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。

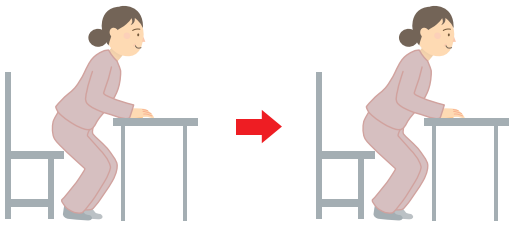


息を吐きながらお尻を下げ、
吸いながらゆっくり元の姿勢に戻ります。
洋式トイレや椅子に座るイメージで、
ひざの曲がる角度は90度以上にならないようにします。

### ひとりで立つのが困難な人は…



支えが必要な人は、必ず医師と相談して、
机に両手をついて行ってください。



完全に立つことができない場合は、
椅子に座って机に手をつき、腰を浮かすだけの動作でも効果的です。



# ロコモティブシンドロームにならないために 日常でできること

実年齢と身体年齢には差があることからもわかるように、環境の整備や生活習慣の改善次第で運動能力の低下を抑えることができるのです。ここでは、日常生活で実際にできる予防策をご紹介します。

## ロコモ予防法はひとつではありません！ 日常生活を多方面から整えていくことが大切です。

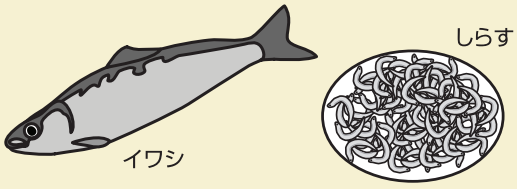
ロコモティブシンドロームの予防策として、食生活や生活環境など、多様な側面から体を健やかな状態に保つことが効果的です。

## 食 生活を改善する

運動能力の低下を起因する疾患のなかで、食生活に関係するものといえば、まず骨粗しょう症があげられます。骨粗しょう症を予防するには、カルシウムを多く摂取することが一番です。

カルシウムだけを摂取するのでなく、骨の形成時にカルシウムの吸収を促進するビタミンDを摂ることが効率的。またマグネシウムの摂取も骨の形成には不可欠です。ビタミンDはいわしやしらすなどの魚に、マグネシウムは油揚げや納豆などの大豆食品に多く含まれています。魚を使い、栄養バランスが取れた和食中心の食生活に切り替えることは、骨の健やかな形成に非常に効果的であるといえるでしょう。

**ビタミンDを摂るための食物**




**マグネシウムを摂るための食物**



## 生活習慣を整える

ロコモティブシンドロームの要因でもある運動器疾患は、生活習慣を改善することで予防できたり、発症・進行を遅らせることが可能です。

ロコモティブシンドロームは、メタボリックシンドロームのように義務化された定期検診はありません。しかし、個別に検査を受けることは可能で、脊髄障害の早期発見のために人間ドックでオプションを設けている病院もあります。その他、ロコモティブシンドロームを誘引する疾患は多々あります。体のどこかに不調を感じたり、不具合がある場合には、すぐに医師の診断を受けることが疾患の早期発見・治療につながります。

不調を感じなくても、定期的に医師の診断を受け、掛かり付けの医師との信頼関係を築いておくことも大切な予防策であり、健やかな生活習慣のひとつであるといえるでしょう。



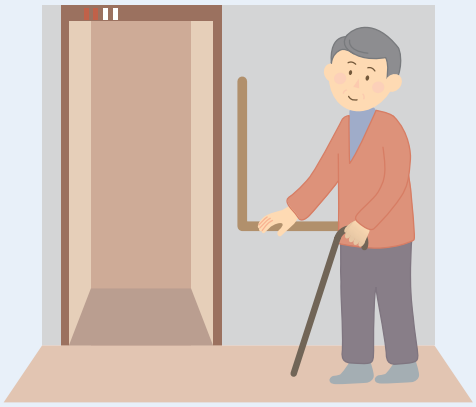
## 環境を整備する

ロコモティブシンドロームの予防には、「けがをしない」ための環境整備も非常に重要です。

例えば家の中では、照明を明るいものに取り替えたり、人の動線上につまづきやすい家具を配置しない、転びにくい室内履きを使用するなども、ケガを防ぐためにすぐにできることです。また畳や床に座るよりも椅子に腰掛ける方が関節の負担を軽減できますし、布団よりもベッドの方が効果的です。

つまづいたり、転倒しにくい環境を考えると同時に、体に不要の負担をかけないと思える環境を整えることは、毎日の暮らしやすさにもつながるはずです。





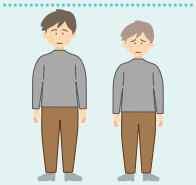


# 教えてドクター!! Q&A

日常での皆さんのお悩みをドクターが解決します!!

**Q**

歳をとるごとに身長が低くなっていますが、これは病気なのでしょうか。よく聞く「骨粗しょう症」となにか関係があるのでしょうか?

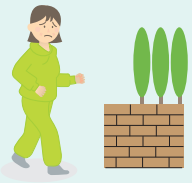


**A**

骨がもろくなってしまう骨粗しょう症では、背骨がつぶれるように骨折する「椎体骨折」が起こることがあります。「椎体骨折」は、一カ所だけでなく周囲の椎体(背骨)の骨折が重なっていくこともしばしばあり、それによって背骨が曲がったり身長が縮んだりといったことがあります。あなたの身長が低くなっているというのも、もしかするとそれが原因かもしれませんので、まず医師に相談して適切なアドバイスを得ることをおすすめします。

**Q**

知人に「運動をした方がいい」と言われましたが、昔から足腰が弱く、転倒しやすい体です。そうなったときのことを考えるとなかなかできません。



**A**

運動は、無理に屋外でやらなくても家庭でできるものもあります。仰向けでのひざ上げ体操、うつ伏せで上体を上げる背筋体操、座位での背中反らし体操など、ゆっくり深呼吸しながら行うことでも良い運動になります。仰向け体操とうつ伏せ体操は朝夕各8〜10回を2セット、座位での体操は8〜10回の1セットを一日1回行います。ロコモーショントレーニング(ロコトレ)でご紹介した「開眼片脚立ち」や「スクワット」も、もちろんいい運動になります。無理に運動を意識しなくても、屋外を散歩することは気分転換にもなり、おすすめですよ。

**Q**

歩いていると、腰から足にかけてしびれてきて前に進めなくなるので、医師に相談したところ腰部脊柱管狭窄症だと診断されました。これはどういった病気なのでしょうか。

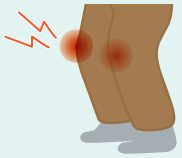


**A**

腰部脊柱管狭窄症というのは、腰椎（背骨の腰の部分）がずれたり変形したりして、腰椎から足に延びている坐骨神経などが圧迫されてしびれや痛みが出てくる病気で、典型的にはじっとしている時はなんともないのに、5分、10分と歩き続けると症状がひどくなって歩けなくなってしまう間歇的跛行を来たします。程度が軽くて日常生活が普通におくれる時は薬で治療を行いますが、痛みが強くなって困った場合はブロック療法、さらに症状がひどい場合は手術によって神経の圧迫を取り除く手術や、背骨がぐらつく時は固定術などの適応となります。

**Q**

両ひざが変形性関節症と診断されています。右ひざと左ひざとで痛みの具合や場所が違うのですが、そういうものでしょうか？ それとも違う病気なのでしょうか。



**A**

人間は手に「利き手」があるように、足も右と左で使い分けています。ですから、そういった使い分けが原因で、右足と左足で関節痛にも差が出てきます。痛みや炎症など症状が違えば、もちろん治療法も違ってきますので、症状の違いをできるだけ細かく医師に伝え、適切な治療を受けることが必要です。定期的に診断を受け、改善の度合いや様子を医師と共有するよう心掛けてください。

膝や腰が痛い、歩きにくい…気になる身体の不調の先の **ロコモティブシンドロームってなに？** 平成24年10月発行

■監修／泉田良一（ロコモチャレンジ! 推進協議会委員長・社会福祉法人仁生社 江戸川病院 慶友人工関節センター長）

■企画・発行／公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021 東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階
TEL:03-6430-9111

■制作／前田印刷株式会社

禁無断転載




**公益財団法人健康・体力づくり事業財団**

〒105-0021　東京都港区東新橋 2-6-10　大東京ビル 7 階
TEL 03-6430-9111　FAX 03-6430-9211
http://www.health-net.or.jp

健康日本21推進全国連絡協議会事務局