

福 井 県 医 師 会

だより

第683号 平成30年(2018)5月



田水張り 福井市 竹越 忠美

表紙写真説明：田水張り

福井市 竹越 忠美

ひと昔前までは、牛や馬に代掻きを曳かせて田を耕したが、その頃を彷彿させる光景がある。代掻きを終えた田圃には水が張られ田植えの準備が整う。山々の威容を映し出す田植え前は清々しい風が吹き渡る頃でこの時期ならではの風景である。

田水張り山のいただき映し出す 竹山

醫 縫 録

福井県整形外科医会と ロコモティブシンドローム

福井県整形外科医会会長 勝 尾 信 一



この度、福井県整形外科医会の会長という重責を仰せつかりました。諸先輩が現役で活躍されており、分不相応とは思いますが、福井県の医療レベルの向上に少しでも寄与したいと努力していく所存です。

福井県整形外科医会は1985年に設立されました。1983年に日本整形外科学会の認定医制度が始まり、教育研修講演の受講が必要となり、福井県内で教育研修会を開催することが主な目的でした。初めは福井市内を中心とした少人数の会だったようですが、現在では会員総数143名（平成29年11月）という大所帯に成長してきています。活動も活発に行っており、当初の目的である教育研修会の開催だけでなく、症例検討会などを通して、会員の親睦も深めています。

さて、「超高齢化社会」となった日本において、平均寿命と健康寿命の差、すなわち日常生活に制限のある期間が注目されるようになり、2017年の調査で男性では8.82年（平均寿命81.27歳）、女性では12.28年（同87.54歳）となっています。そして、この期間の短縮が、社会の大きなニーズとなってきました。厚生労働省の調査によると、介護が必要となった主な原因は、脳血管疾患や認知症よりも運動器疾患が多く、25.0%となっています。また、変形性膝関節症・変形性腰椎症・骨粗鬆症（腰椎あるいは大腿骨頸部）のいずれか1つを有している患者さんは4700万人と推定され、国民の約3人に1人が運動器疾患を有しているということになります。そこで、日本整形外科学会は運動器疾患の治療および予防の体系を確立するため、2007年にロコモティブシンドロームという概念を提唱しました。1998年に提唱されたメタボリックシンドロームにあやかっただことは想像に難くありません。

ロコモティブシンドロームは、運動器の障害により移動能力の低下をきたした状態と定義され、進行すると介護が必要となるリスクが大きくなります。ロコモティブシンドロームと同様に心身の衰えを表す言葉として、サルコペニアとフレイルが挙げられます。サルコペニアは、進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群であり、筋肉量の低下を必須項目とし、筋力または身体能力の低下のいずれかが当てはまるものとされています。一方、フレイルは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ですが、適切な介入、支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像と定義されています。すなわち、ロコモティブシンドロームは身体的フレイルに含まれ、サルコペニアはロコモティブシンドロームを生じる基礎疾患と位置付けられています。

ロコモティブシンドロームの予防と治療の基本は運動です。年齢や身体状況に応じて運動の内容や量は異なりますが、安全に継続できることが重要です。プールやジムに通っている人は心配いりませんが、そうではない人は通勤や家事といった日常生活動作の中に運動を取り入れるのが効果的です。

ロコモティブシンドロームについての正しい知識を普及させ、幸福度だけでなく健康度も日本一の福井県を目指しましょう。