

ドクターメモ

ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症

転倒しにくい体づくりを

メタボリックシンドローム(以下「メタボ」)はよくご存じのことと思いますが、ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」ということばをご存じでしょうか。「ロコモ」とは日本整形外科学会が提唱し、運動器(骨や関節、神経、筋肉などの器

官)の障がいによって「要介護」になるリスクの高い状態を指すことばで、内臓脂肪を原因とする「メタボ」に対応する考え方です。

次のいずれかが当てはまる場合、「ロコモ」の心配があります。みなさんには当てはまりませんか。(1)片足

立ちで靴下がはけない。(2)家の中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。(4)横断歩道を青信号で渡りきれない。(5)15分続けて歩けない。(6)2 kg程度の重い物を持ち帰るのが困難。(7)掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが困難。

日本は平成19年には65歳以上の人口が22%を超え、驚くほどの速さで高齢社会を迎えました。高齢者人口の増加に伴って寝たきりの

人や要介護者も増加しています。なんと骨粗しょう症による骨折は寝たきりの原因の第3位となり、脳卒中、老衰に次いで多くなっています。

大腿骨頸部骨折は骨がもろくなつて生じる脆弱性骨折の代表で、90%は転倒により起こります。つまり骨粗しょう症でこけやすい状態は、まさに「ロコモ」と言えるわけです。吹田市には骨粗しょう症検診があり、これをうまく利用し、転倒しにくい体づく

りをあわせて行くと脆弱性骨折の予防が可能になります。健康で豊かな寿命が長く保てるように、ほんの少し努力が必要です。

吹田市医師会 黒川 正夫

