



ロコモティブシンドローム（ロコモ）

メタボリックシンドローム（メタボ）はご存知でも、ロコモという言葉初めて耳にする方は決して少なくないと思います。今回は、この聞き慣れない症状についてお話しします。

Text by 欧州日本人医師会 伊藤 隆 医師／外科、麻酔科（ロンドン イギリス）

+ ロコモティブシンドローム（症候群）って？

ロコモと略されるこの症状は、2007年に日本整形外科学会が提唱し、現在では世界各国で受け入れられています。加齢に伴い運動器（筋肉、骨、関節）の機能や持久力が低下することで、身体のバランスがうまく取れずに転倒したりするなど、さまざまな弊害を起こします。その結果、寝たきりの生活を余儀なくされてしまうことも少なくありません。

日本人の平均寿命は2016年の統計で、女性87.14歳、男性80.98歳（男女共に世界第2位。第1位は男女共に香港）と発表されました。これは我々が生きられる歳ではなく、この年に生まれた人の平均寿命を予測した数字ですが、実際に日本が高齢化社会であることはまぎれもない事実です。

+ ロコモの兆候

それでは、どのような兆候があればロコモが疑われるのでしょうか？

- ① 片足立ちで靴下をはけない
- 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 続けて15分程度歩くことができない
- ⑥ 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳2本分）を持ち帰ることができない
- ⑦ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げおろしなど）が困難

上記のうち、1つでも当てはまる方は医師の診察やアドバイスを受けましょう。

+ ロコモの予防は？



筋肉骨格の強さのピークは20～30歳代で、それ以降は低下の一途をたどります。そのため、できる運動を楽しく積極的に行うことが大切です。ウォーキングでも水泳でも、好きな運動で結構で

す。忙しい方は自宅や職場で、片足立ちや軽いスクワットを1日に数回繰り返すだけでも効果は十分に得られます（足腰の悪い方は医師に相談して別の方法を選んでみましょう）。

+ 心身ともに健康に！

誰でも心身ともに健康に歳を重ねたいものですが、それを阻害する3つの因子がメタボ、認知症、そしてロコモなのです。これらは相互に密接な関係があると考えられています。ロコモに陥り寝たきりになるとメタボも改善せず、さらに孤立することで認知症の誘因にもなりかねません。メタボの兆候があれば内科、認知症の兆候があれば神経内科や精神科、ロコモの兆候があれば整形外科を受診しましょう。

日本の高齢者の体力が向上しているという昨今の発表は良いニュースですね。いつまでも心身ともに健康に長生きをしましょう。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れた海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。7月、8月はお休みさせていただきます。

● 健康相談日時：火・水・木曜日

（ヨーロッパ中央時間）	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
（イギリス／アイルランド）	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>