

【高齢者の運動器障害とは？】

★

○日本は、高齢社会を迎え平均寿命男約 80 歳、女 85 歳になったことに伴い運動器の障害も増加しているのが現状です。入院して治療が必要となる運動器障害は 50 歳以降に多発し、そのピークは 70 歳代です。

○東京大学病院 22 世紀医療センターの研究チームによる

2009 年 6 月 3 千人余りの住民を対象に足腰の骨に関する病気実態調査結果

60 歳以上の人で、変形性腰椎症の有病率 男性 70%, 女性 50% を超す

国内の推定患者数 3800 万人

60 歳以降の腰の変形は、加齢現象で起きることが多く、白髪、老眼と同様に避けて通ることはできないものともいえます。

○介護が必要になる原因の約 2 割が骨折、転倒、関節疾患によるものです。

運動器障害は徐々に気付かれないうまま進行しますので、日本整形外科学会では、人びとに自分でその障害に気づいてもらえるよう、2007 年に骨、関節の老化から要介護になる危険性が高まった状態を「ロコモティブシンドローム」と名づけました。(Locomotive Syndrome、運動器症候群)

○運動器不安定症 (Musculoskeletal Ambulation Disability Symptom Complex : MADS) は、高齢者で、歩行・移動能力の低下のために転倒しやすい、あるいは閉じこもりとなり、日常生活での障害を伴う疾患をいいます。重症化を防ぐために、正しい診断と運動器リハビリテーションなどが大切です。

○ロコモは、運動器の障害による要介護の状態および、要介護リスクの高い状態を言います。

「ロコモティブシンドロームのチェック項目」

- ・ 2 キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ・ 片脚立ちで靴下がはけない
- ・ 階段を上るのに手すりが必要
- ・ 15 分くらい続けて歩けない
- ・ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・ 家のやや重い仕事 (掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど) が困難

※ 1 つでも当てはまれば、該当する可能性あり

「日本整形外科学会ロコモパンフレット 2010 年度版より」