

**ロコモティブシンドローム～
健康寿命を少しでも長く
(40代からの養生)**

浜松労災病院 整形外科

河本正昭

2013/11/30

本日お話すること

ロコモティブシンドロームとは
足腰にこたえる疾病について

骨粗しょう症

脊椎椎体圧迫骨折

大腿骨頸部骨折

変形性膝関節症

腰部脊柱管狭窄症

健康寿命と日本の介護事情

ロコモティブシンドロームの予防

ロコモティブシンドロームとは？

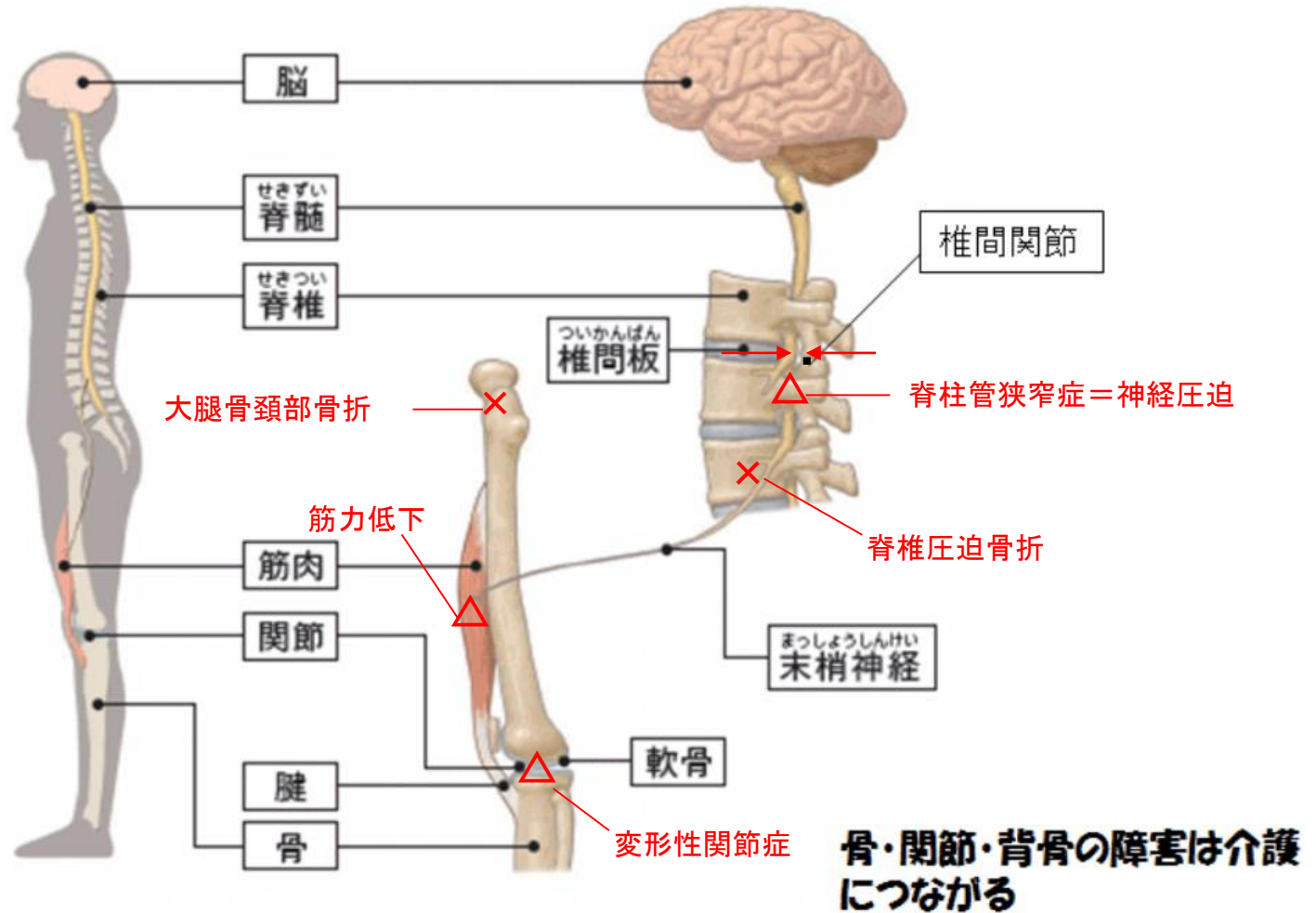
ロコモティブ＝移動能力のある

運動器の障害により（足腰が弱ってきて）

介護を必要とする状態のこと

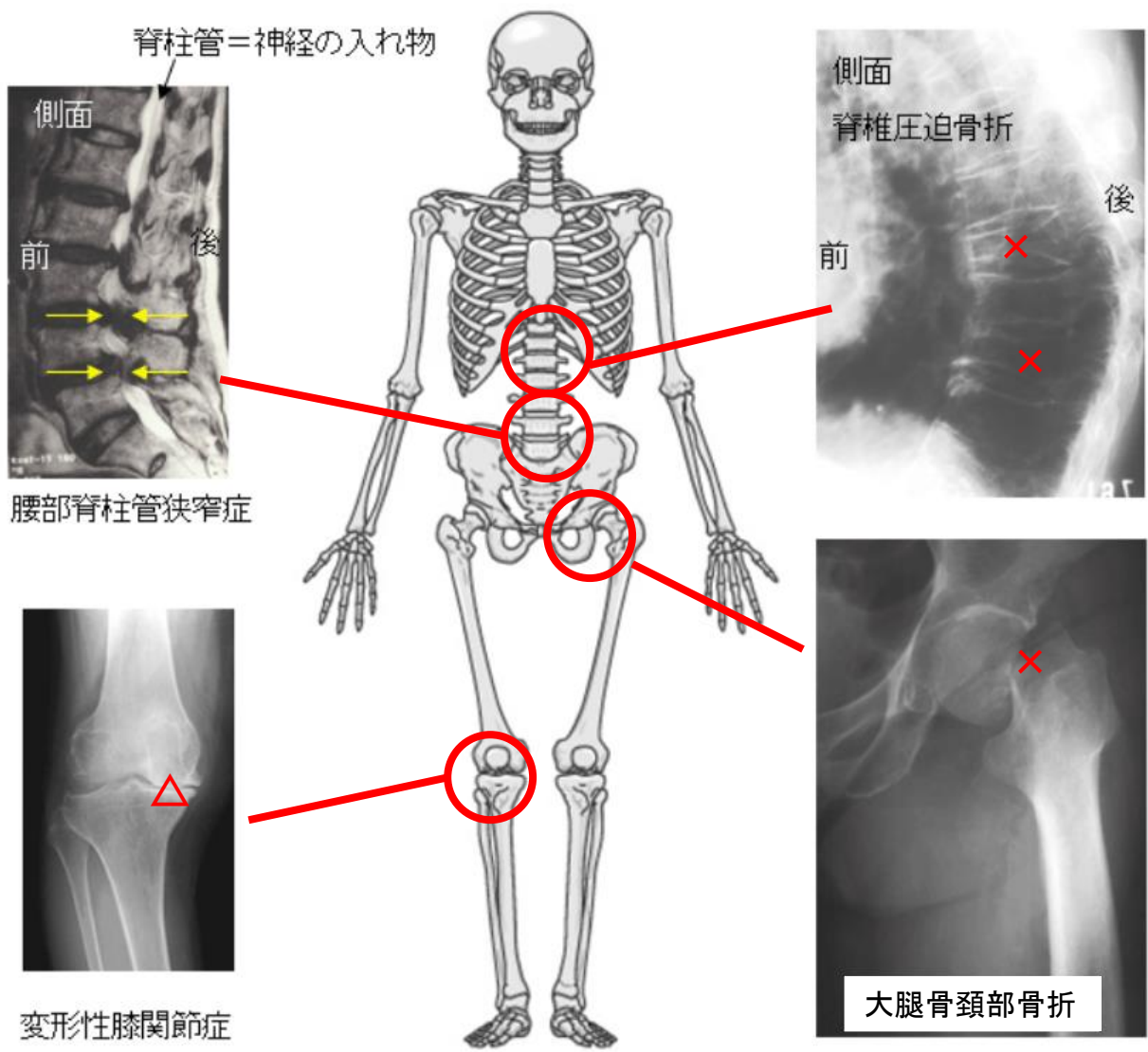
（日本整形外科学会提唱 2007） 認知度 2割

運動器(骨・関節・背骨・神経)のネットワーク



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2009年版から

運動器(骨・関節・背骨)の病気と外傷



骨粗鬆症

腰部脊柱管狭窄症

変形性膝関節症

大腿骨頸部骨折

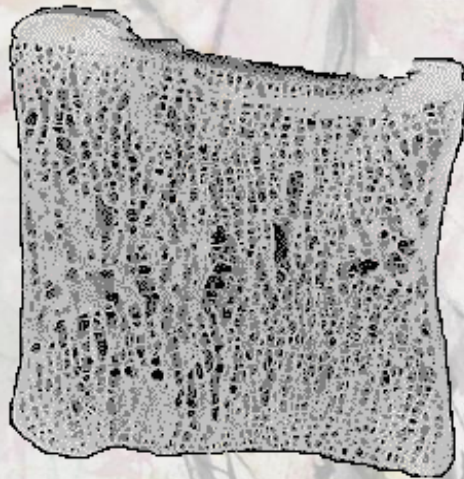
口口モ2010KN

1) 支えるところ: 骨

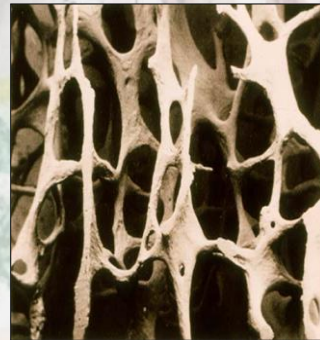
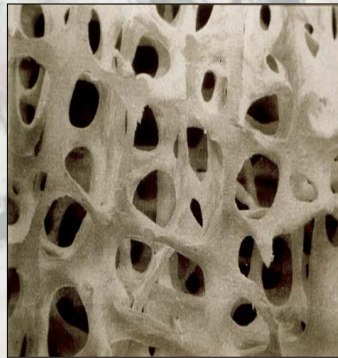
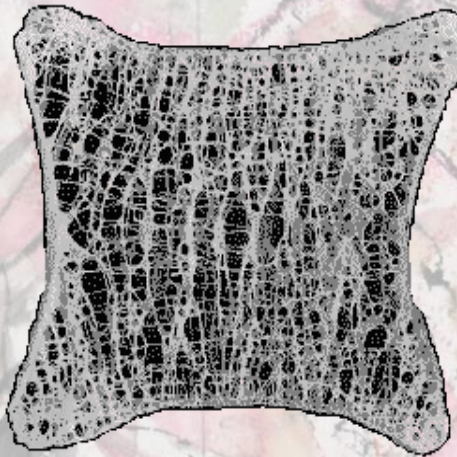
骨粗鬆症

海綿骨が特に影響を受けやすい

正常



骨脆弱性

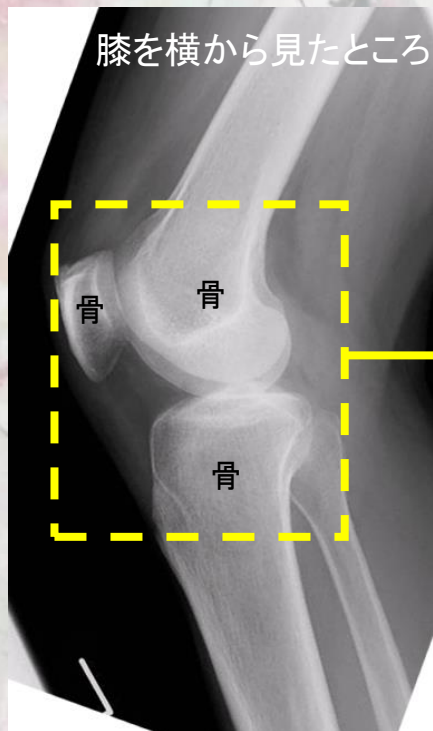


大腿骨近位部骨折

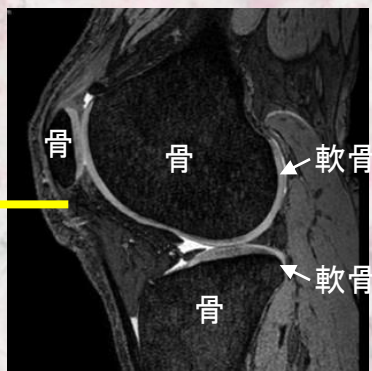


椎体圧迫骨折

2)手足の動くところ:軟骨



MRI検査



関節軟骨

軟骨は水をたくさん含んでいる

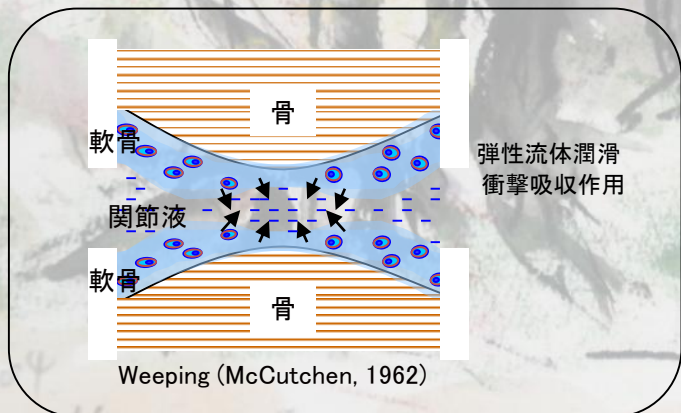
軟骨にはⅡ型コラーゲン、プロテオグリカンが豊富

軟骨の働き

- 関節の滑りをよくする働き
- 衝撃を和らげる働き

血管、神経がない

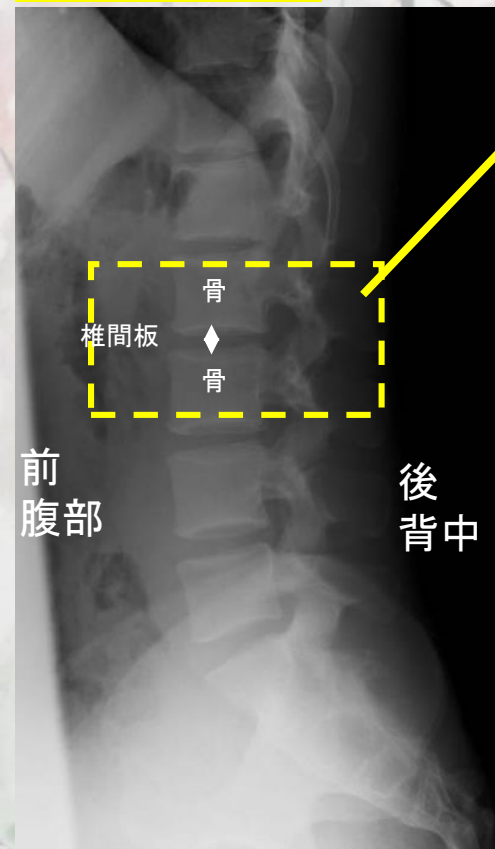
通常の修復が起こらない



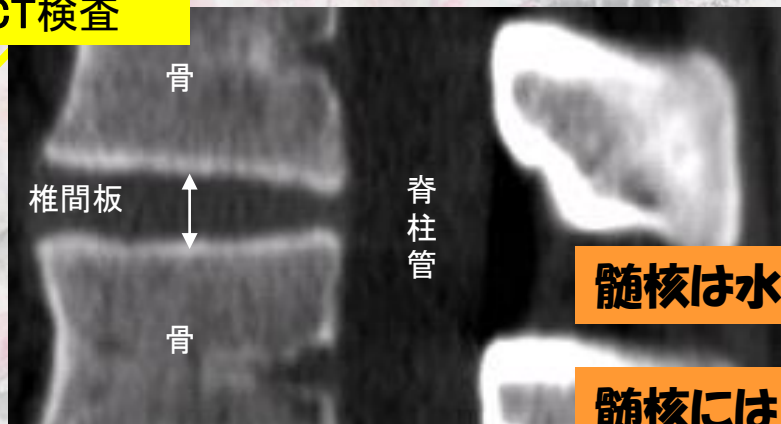
2) 背骨の動くところ: 椎間板

椎間板と髄核

エックス線検査

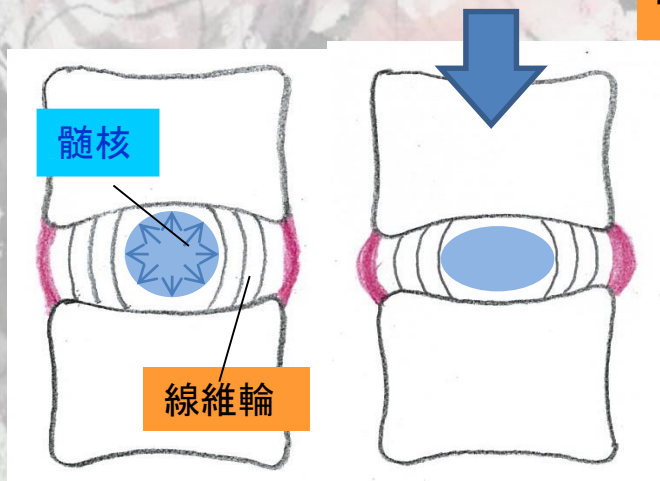


CT検査



髄核は水をたくさん含んでいる

髄核にはⅡ型コラーゲン、プロテオグリカンが豊富



椎間板の働き

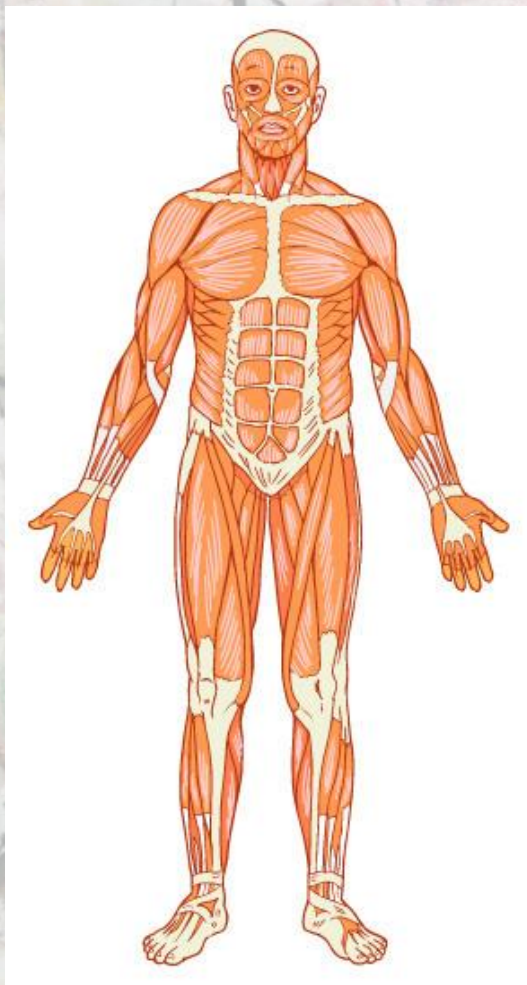
- 背骨が滑らかに動く働き
- 衝撃を和らげる働き

血管、神経がない

通常の修復が起こらない

3)動かす仕組み:筋肉・神経

筋肉



筋肉:動き

- 1、関節を動かす
- 2、関節の安定化
- 3、衝撃の吸収作用

筋量:20-80歳で40%の減少
(Lexell J, et al. 1988)

「筋肉は毎日造りかえられている」

作られたたんぱく質が半分に減る期間”

ミオシン: 7-10days

アクチン: ~20days

Russell B, et al. (2000)

筋力低下、筋萎縮は速い自覚しやすい

運動器不安定症

(2006～)

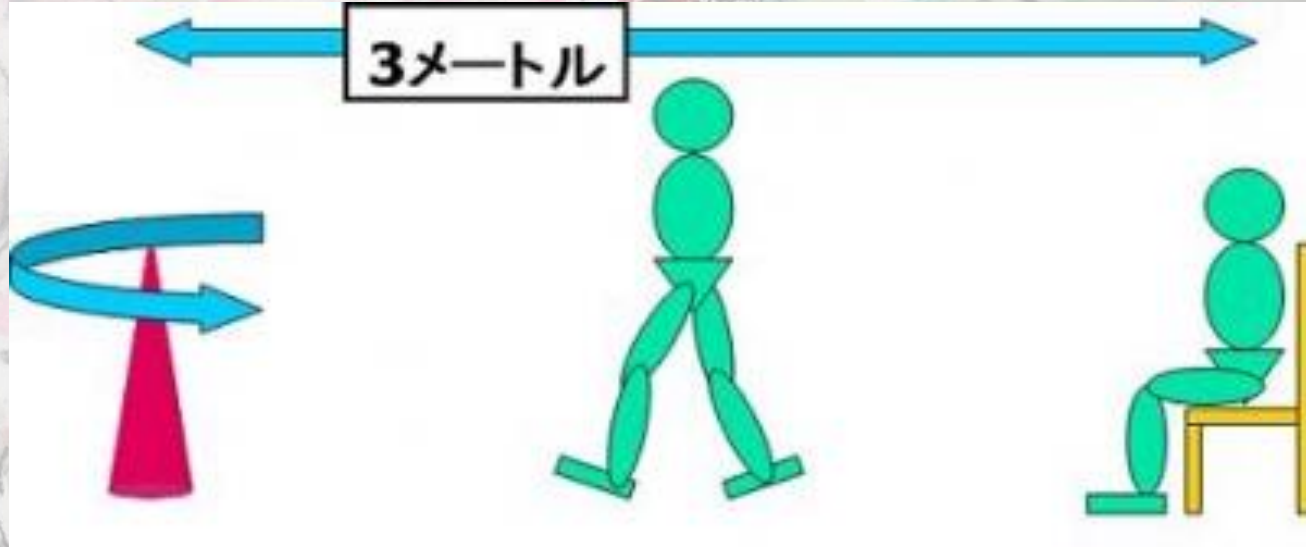
高齢化により、
バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、
閉じこもり、転倒リスクが高まった状態

- ①脊椎圧迫骨折、脊柱変形
- ②下肢の骨折（大腿骨頸部骨折など）
- ③骨粗鬆症
- ④下肢の変形性関節症（股関節、膝関節など）
- ⑤腰部脊柱管狭窄症
- ⑥脊髄障害
- ⑦神経・筋疾患
- ⑧関節リウマチおよび各種関節炎
- ⑨下肢切断
- ⑩長期臥床後の運動器廃用
- ⑪高頻度転倒者

片足立ちまたは 歩行能力のテストでひっかかる



15秒未満



11秒以上

運動器不安定症の診断項目
といっても個々の原因疾患により
治療は異なる

ここまでのまとめ

ロコモティブシンドロームとは足腰が弱って身の回りの生活が自立できない状態のこと

さらに足腰の病気で転倒しやすくなったり引きこもりがちになると運動器不安定症という病名がつく

運動器不安定症は背骨や関節のいろいろな疾患により生じる