

「仙台市医師会学術奨励賞を受賞して！」

佐々木整形外科麻酔科クリニック 佐々木信之

2000年に介護保険制度が始まって以来、要介護認定者は年々増え続けており、現在は610万人を超えている。その原因として最も多いのは転倒や骨折、関節疾患などの運動器の障害で、約25%を占めている。

運動器は人の原点であり、古代ギリシャの哲学者アリストテレスも「Life is Motion」という言葉を残している。この度、仙台市市医師会学術奨励賞の受賞にあたり、私が整形外科医としてかかわってきた運動器に関する啓発活動について触れてみたい。

十月八日「骨と関節の日」

日本整形外科学会が、国民の皆様に整形外科が行なっている医療をよく知っていただくと共に、骨と関節を中心とした体の運動器官の健康が、健康の維持にいかに大切であることを認識し、日常生活で注意していただきたいと考え、十月八日を「骨と関節の日」と定めたのが1995年である。

学会では、骨粗鬆症、腰痛、リウマチ、スポーツ等と毎年テーマを決め、各県の整形外科医会では、それに基づいて講演会、健康相談、新聞広告、チラシ等と整形外科医の診療疾患の啓蒙活動を行ってきた。最近の「骨と関節の日」のテーマは、ロコモティブシンドロームと腰痛・変形性膝関節症・骨折等とロコモ関連となっている。当時の私は、日本臨床整形外科学会(JCOA)理事として「骨と関節の日」委員会を担当していたこともありこの日が近づくと、「10月8日は骨と関節の日」という横断幕を当クリニックの壁面に掲げている。

BONE AND JOINT DECADE・運動器の10年

スウェーデンのリドグレン教授は、2000年に「BONE AND JOINT DECADE 2000-2010」(以下 B.J.D)を提唱した。目的は種々の原因による運動機能障害からの開放を目指し、終生すこやかに身体を動かすことができる「生活・人生の質」の保証される社会の実現を目指すものであり、広く市民に理解、協力を呼びかけるものである。世界保健機関も呼応し、世界各国で協調した運動が展開されてきている。すでに、90カ国以上の国々とおよそ750の学会が参加し、日本ではB.J.Dを「運動器の10年」

世界運動とし、“動く喜び 動ける幸せ”の基本理念を広く一般社会に普及啓発を図るべく様々な運動を展開している。

学校検診において、これまで運動器(整形外科)疾患としては、脊柱側弯症や胸郭の検診が実施されているが、平成 28 年(2016)年 4 月から新たに上肢・下肢など四肢や骨・関節の運動器障害についての検診項目が加わり実施されている。

ロコモティブシンドローム

2007 年に日整会から、「運動器の障害によって移動機能が低下した状態」についてロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)が提唱された。これは、骨、関節、筋肉、神経系などの運動器の機能が衰えて生活の自立度が低下し、要介護や寝たきりになる可能性の高い状態をいい、運動器の障害を、個別の病気としてだけでなく、加齢などによる全身の変化がその部分に現われているのではないかと捉えている。加齢と運動不足で引き起こされるロコモは、移動能力の障害を意味しており、新たな国民病である。

第二次健康日本 21 においても、平均寿命の伸び幅を健康寿命の伸び幅が上回るようにするなど、健康づくりに必要な具体的な目標が盛り込まれ、「ロコモ予防」としてロコモの認知度増加・80%を図ることとなった。

CD ロコモ予防ソング♪「ロコモかしこもサビないで」

私達は、2012 年 7 月にロコモ予防ソングとして CD「ロコモかしこもサビないで」の製作とオリジナルのロコモ体操を創作した。歌詞には、7 項目のロコチェックもあり、曲に合わせて「死ぬまで元気！」と体操をすることで楽しく足腰が鍛えられ、ロコチェックとロコトレが習得できる。この歌とロコモ体操を日常診療の現場のみならず、被災地健康運動支援や遠くは沖縄、九州等で地域のロコモ啓発として行っている。さらに、ロコモ研修会を開催し、ロコモ講座と体操の実践者をロコモボーイ&ロコモガールと呼び終了証書を交付し(既に 3,120 名誕生)、引き続いて地域での運動指導に協力をお願いしている。また、「運動器の 10 年」世界運動・普及啓発推進事業から「被災地健康運動支援とロコモ予防ソング」は、2012 年度の優秀賞を受賞している。

写真1;永井仙台市医師会長より学術奨励賞の授与



写真2;永井仙台市医師会長、今野先生とともに記念撮影



写真3; どこでもロコトレ!

—奥山仙台市長・永井仙台市医師会長・嘉数宮城県医師会長とともに—

