

ロコモティブ・シンドローム にならないために

長崎県病院企業団 企業長 米倉 正大
(当院 名誉院長 国病久原会 名誉顧問)

長崎県は 2 年前から健康寿命日本一を目指し、いろいろな施策を行っています。これまでの人生 80 年の考えを見直し、これからも平均寿命は延びていくと予測し、人生 100 年時代の到来に向けて、人生設計を行うような報道が目立っています。これを受け国は、人生 100 年時代を見据えた経済社会システムを作り上げるための政策のグランドデザインを検討する会議を行い、人生 100 年時代構想会議を立ち上げました。

最近の日本人の死因の 1 位から 5 位までを見ると、多い順にがん、脳卒中、心臓病に続いて肺炎、老衰となっています。ここ 10 年、がんに対する治療法は進み、飛躍的に完治や緩解に持っていける人が多くなりました。また心臓病や脳卒中は、その予防法が進みこれからも減少していくことは確かです。このように考えると現在 4 位と 5 位にある肺炎や老衰で亡くなる人が、これからはもっと多くなることが予想され、数十年後には死因の第 1 位と第 2 位を占めることになるかもしれません。80 歳を過ぎて、肺炎や老衰で亡くなる人は、健康な頃、筋肉と骨を鍛えておけば、軽く済んだり、そもそも罹患しなかったりすることになることは当然考えられることです。体力を鍛えておかなかったことが、肺炎や老衰で亡くなる原因になるのかもしれないというのは、これからは現実味を帯びてくるかもしれません。

最近ロコモティブ・シンドロームという言葉聞くようになりました。ロコモティブというのは運動するという意味です。直訳すると運動症候群ということになりますが、一体何のことだか意味不明です。ロコモティブ・シンドロームとは、『筋肉や骨が衰弱化して運動機能が低下し要介護の状態』を総称して使う言葉です。ロコモティブ・シンドロームにならないためには、医療ではどうにもなりません。個人の元気な時からの不断の運動がそれを防止する唯一の方法です。体を動かすことには人それぞれ多くのことがあります。野球、サッカー、テニス、ゴルフ、山登りや、家庭菜園など、若いころから体を自然に鍛えている人もいますが、歳をとってくるとこれらの機会が少なくなり、仕事の忙しさについついかまけて体を使う頻度が少なくなってきました。ジムに通って、本格的に体を鍛えるという方法もあるのですが、続けるのは非常に根気がいります。一番手っ取り早く、また飽きずに体を鍛える方法は、歩く習慣をつけることだと言われています。仕事をしていると、毎日なかなかできませんが、時間を見つけて、散歩の習慣をつけることが、体を鍛える方法です。車社会で歩くことが億劫になっている現代こそが、歩く習慣をつけることで、100 年人生を楽しむ方法ではないでしょうか。

ピンピンコロリの終末は、理想的な死を迎える言葉としてよく使われますが、その割合は、統計的には 5% 前後と言われており、20 人に 1 人という狭き門です。いろいろな病気になったときに、ロコモティブ・シンドロームにならないように筋肉と骨を鍛えておけば、おのずと健康寿

命は延びていき、ピンピンコロリの頻度は今以上に多くなってくることは、確実です。普段からの病気の予防は、もちろん大切ですが、人生 100 年時代を迎えるにあたり、若いころから筋肉と骨を鍛える習慣を、つけておくことが大切です。

皆さん意外に思われるかもしれませんが、統計学的には長崎県では離島の人の健康寿命が短く、県の健康寿命平均の足を引っ張っているというデータがあります。その地域の医療提供をしている私たち医療従事者は、住民に啓蒙する責務があります。病気の予防はもちろんですが、骨や筋肉の老化による健康寿命の延伸にも気を配る時代になっています。

(本文は長崎県病院企業団広報誌「ふくよか」にも掲載いたしております)