

最近、別々の機会にふたりの医師と話をしているロコモが話題になりました。ひとは内科の大学教授でフレイルについての話をされた後「確か整形外科ではロコモと言うのですね」。もうひとはスポーツ医学に興味を持つ外科の開業医で「ロコモ？サルコペニアのことですか」。整形外科医にとってはポピュラーとなったロコモですが、他科の医師にはまだあまり知られていないようです。

サルコペニアは 1989 年に Rosenberg が「加齢による骨格筋量の低下」として提唱した概念です。定義は、学会や研究者により多少の違いはありますが、狭義では筋肉量減少のみが、広義では筋力低下や身体機能低下まで含まれたものが「サルコペニア」と呼ばれています。

フレイルの概念は、「虚弱」や「老衰」という意味では 1980 年代以前より存在していましたが、Fried らが 2001 年に体重減少、易疲労性、筋力低下、歩行速度低下および身体活動性低下を指標とした診断基準を発表してから主に老年医学の分野を中心に広まりました。

最後に皆さまよくご存じのロコモ（ロコモティブシンドローム）ですが、こちらは 2007 年に日本整形外科学会が提唱した概念であり、加齢に伴う筋力低下、関節・脊椎疾患、骨粗鬆症などにより運動器の機能が低下した状態を言います。これら三つの用語の中では最も歴史が新しいものであり、他科の医師にはあまりなじみがないのもやむを得ないのかもしれませんが、でも、一般市民の間では認知度一位を目指したいものです。