

ロコモとメタボ (Mets)、そして健康寿命

伊藤 隆義

2005 年、診断基準が出た Mets の認知度はその後上昇、健康日本 21 の調査結果では 95% を超える認知度。しかし別の調査では認知度 80%のうち、7 割の人が腹囲・男性 85cm、女性 90cm になるとメタボと誤解している。

ロコモは運動器の健康・日本協会の集計で認知度 48.1%、理解度 20.3%と年々全国的に増加傾向にある事は SLOC 役員始め関係者などの努力の賜物でしょう。

神奈川県医師会は歩け協会が実施していたウォーキング大会を共催、1997 から健康スポーツ事業として Mets の為にも歩くことの大切を訴え、医師同伴のウォーキング大会が継続的に実施されました。更に 2004 年より神奈川県歩け歩け協会、各地区医師会の共催にて Mets 予防、発足した介護保険に認定される介護予防、サルコペニア等運動器不安定症への進展予防そして何より健康寿命の延伸を期し歩け大会の後『歩けのすすめ』をテーマとして市民公開講座などを数年実施する内、2007 年ロコモが提唱されました。

2013 年よりウォーキングの後、ロコモをテーマとする講演、健康運動指導士による体操指導を含めた市民公開講座を毎年 2018 年迄実施。今年 2018 年の参加者は 53 歳～78 歳。80%が女性。然しながらウォーキング中そして日常外来に‘ロコモをご存知ですか’と尋ねても 90%が知らないと回答。 現在認知度 48.1%、女性 70 歳以上では 76.4%とは？

各種情報が不十分なのか、そしてまた私達の解説不足なのか。今まで 6 年間の講演がお役に立たず、些か寂しさ、悲しみさえ感じます。今後 SLOC、種々機関より各種情報の幅広い配布は基より、整形外科医を中心に懇切丁寧に解説することがロコモ予防の為必須であります。又 2018 年 JOA のテーマに‘がんとロコモ’が加わり‘種々文献などを拝見し、今後各種がん担当科などとの連携は元よりがん患者本人、家族などに悪性腫瘍そのものに対する意識改革の必要性を感じる次第です。’