

ロコモの今 ―啓発と研究の現状―

石橋 英明

高齢化率が28%を超えるわが国においては、健康寿命の延伸と介護予防は社会的にも経済的にも重要な課題である。厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、要支援または要介護認定者のうち4人に1人が、骨折や関節疾患などの運動器の障害が認定の要因となっている。したがって、運動器の健康維持は健康寿命の延伸と介護予防に不可欠である。

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)は、運動器の脆弱化を包括的に表す言葉・概念として2007年に提唱された。運動機能低下や運動器疾患が併発しやすいことからこれらを症候群として捉えることの重要性を示すとともに、一般国民に運動器の健康を啓発することを目的としている。

発表後の主な経過としては、2009年のロコチェック・ロコトレの発表、2013年からの第二次健康日本21におけるロコモ認知率向上の目標策定、2013年のロコモ度テストの発表、2015年のロコモ判定のための臨床判断値の発表およびロコトレにプラスする2種の運動の発表、2019年の日本人のロコモ度テスト年齢別標準値の発表などが挙げられる。こうした中、ロコモというワードの認知率は、おおむね50%まで上昇している。

一方、ロコモに関する研究も進んできている。運動器の大規模コホート研究であるROADスタディからはロコモの有病率、ロコモとフレイル、サルコペニアとの包含関係をはじめとする多くのデータが、また同じ地域コホートであるLOHASスタディからは生活機能や運動器疾患とロコモとの関連を検討した報告が多い。他にもロコモ度テストでのロコモ判定と運動器疾患との関連、運動介入や手術治療によるロコモ度の改善といった研究も報告されている。

このように、ロコモの啓発はその実証データとともに進んできている。健康寿命延伸のための具体策として、ロコモ対策の重要性は今後ますます大きくなるものと思われる。