

藤田整形外科医院

[fujita-seikei@hig.bbiq.jp](mailto:fujita-seikei@hig.bbiq.jp)

藤田 芳憲

後期高齢者健診のフレイル対策への一石

SLOC 理事 藤田芳憲

令和2年度診療報酬改定で、厚生労働省は概算要求で高齢化自然増を5300億円としたのに対して、財務省の財政制度等審議会は社会保障費の伸びを抑えた2%半ば以上のマイナス改定を求め、自民党政府は高齢者に偏らない全世代型社会保障を打ち出して社会保障費抑制を企図した。これに対して日本医師連盟は医療機関の経営実態に鑑み、働き方改革対策費を求め、薬価材料費は減額、診療報酬は+0.55%に妥結したことは一定の評価が下された。一方で、厚生労働省保険局高齢者医療課が今年1月27日から2月25日の期間で、高齢者医療の確保に関する法律に基づく高齢者保健事業の実施等指針に関するパブリックコメントを公示した。現行の後期高齢者健診はメタボリックシンドローム関連の項目が色濃いので、フレイル対策を盛り込むように専門審議委員会に答申させ、その是非を一般に問うものだった。この時期に、一般意見がどう反映されるのかは不明だが、長年の生活習慣で固まった75歳以上の高齢者にフレイル度（老化度）をチェックして改善行動に繋がるのか、大半が老化を知るだけの健診になる懸念がある。しかし、どの年齢になっても運動不足解消は基本的に歓迎すべきだが、全身の筋肉は50歳代から低下し、とくに下肢筋力は40歳代から衰えが始まるので、40歳からの特定健診で運動能力の低下を指摘して運動習慣を身につけることができれば、余病防止の観点からも健診の効果は期待できる。よって後期高齢者健診のフレイル対策は、ロコモ・フレイル検診と銘打って、フレイル予防には特定健診からの下肢運動機能検診、SLOCが推し進めてきたロコモ予防を特定健診に取り入れ、後期高齢者健診との一体化した健診を確立すべきであるとパブコメした。厚労省が謳う医療保険制度の適正かつ効果的な運営を図る目的にも、政府が企図した全世代型社会保障にも合致すると思われるが、限りある社会保障財源の一石の波紋を期待したい。

藤田整形外科医院

[fujita-seikei@hig.bbiq.jp](mailto:fujita-seikei@hig.bbiq.jp)

藤田 芳憲

## SLOC 通信 X X VII

### 今年度の SLOC 活動について

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事 山崎生久男

今年度の SLOC の活動方針は 1)ロコモティブ・シンドロームの医学的知識及び臨床経験に基づき、ロコモの広報普及・啓発活動を行なう。

2)今後も SLOC ウェブサイトをさらに充実させ、SLOC の活動状況やロコモ新知見を全国に発信するとともに、①市民公開講座(ロコモキャラバン)、②子どもロコモの啓発予防活動、③ロコモコーディネーター資格取得研修会、は継続 3 事業として令和元年度に引き続き実施する。上記 3 事業の実施に加え、他のロコモ・フレイル関連団体との連携強化のための事業も展開する。

以上が活動方針となっておりますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、さまざまな活動が大きく制限を受けております。

先ず第一に、予定されていた、第 17 回(令和 2 年 4 月 5 日、札幌市)、第 18 回(6 月 28 日、横浜市)の、ロコモコーディネーター資格取得研修会は延期となりました。

また 10 月 3 日に予定されていた第 15 回ロコモキャラバン in 新潟市 は市民公開講座の開催ではなく、テレビ番組を制作し放映することに企画変更となる予定です。

SLOC は平成 31 年 1 月 7 日に、より公益性の高い「認定 NPO 法人」として認定されましたが、今後も「3000 円以上の寄付者の数が年平均 100 人以上であること」という基準をみたすことが必要となっております。今年度におきましても、引き続きロコモティブシンドロームの普及・啓発活動を行なうためにも、JCOA 会員の皆様におかれましては、是非とも、SLOC の活動趣旨や財政状況を、ご賢察とご理解をいただき、ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

## ロコモの認知度

全国ストップ・ザ・ロコモ

協議会理事 渡部仁吉

ロコモの最新の認知度は 2015 年から認知度調査を行っている公益財団法人：運動器の健康・日本協会の調査によると 2020 年度は 43.8%であり、健康日本 21（第二次）の目標であった 2022 年度中の 80%達成は極めて困難な状況になっている。

一方メタボは既に 96%の認知度を獲得していて国民の大部分が知っている言葉になった。メタボは一家の柱になる年代が対象の多くで時には死にいたる心血管イベントなどの重篤な疾患に繋がることもあり対象者の関心が高く認知度普及の後押しになっていたことが推測される。

しかし、ロコモはその対象の殆どが高齢者で進行しても寝たきりなど直接的には死とは縁遠い感覚で捕らえられていると思われ、ロコモに対しては本人および家族の関心がいま一つ低く認知度低迷の大きな要因になっていると考えられる。

2013 年 1 月 15 日に JCOA を母体として設立された「全国ストップ・ザ・ロコモ協議会」（通称：SLOC）が、2019 年 1 月 7 日に東京都から認定された認定 NPO 法人となり藤野理事長はじめ副理事長の林、二階堂、原田、長谷川諸先生たちは率先して粉骨砕身、ボランティア精神で一貫して SLOC 事業の推進を図ってきたが、年初からの新型コロナ禍で今までのような研修会や行事の実行は今後しばらくの間、事実上困難となりネット上の動画での広報活動に頼らざるを得なくなっている。

この様な研修会などの開催が自粛要請されているなかで SLOC 理事会が一番頼りにしているのはやはり 5800 余名の JCOA の会員であり、ここは初心に帰って各会員が種々工夫を凝らして自院の高齢の患者などにロコモの啓発・予防活動を行うことが肝要になると思われる。

SLOC としてもロコモ予防でロコモが改善されるエビデンスを出す努力をしており既に 2017 年の日本臨床整形外科学会雑誌にロコモ予防による介護度進行の抑制効果が 5 年後まで持続してみられた事を報告している（日臨整誌、2017：42：1-11）。この様な結果が今後も引き続き報告されればそれをメディアが取り上げることにより国民に広く知られ認知度が高まることを期待している。また、認知度の低い小児や若者に対してはネットでロコモ関連の動画に誘導できるような方策を見つけないとその具体的方法などは今後の課題となる。

全ての年代のロコモ啓発・予防が進めば結果的に寝たきりを減少させ健康寿命の延伸に繋がり当然ながら国の医療費削減にも寄与することになるのは明明白白なのでボランティア精神を持って行動する会員が一人でも多く増えることを切に願っている。

## SLOC 通信 X X I X

### 健康寿命とロコモ

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 監事・公認会計士 小見山 満

誰もが健康で長生きしたいと願います。その希望を叶えるために、薬を飲めばいいとは誰も思いません。でも適度な食事と運動が大切だと言われると納得します。

平均寿命と健康寿命という言葉があります。一般人は平均寿命を念頭に健康対策をしていますが、実は健康寿命を伸ばすことの大切さを忘れている人が多いのです。

ロコモ認知度向上のため「健康寿命」という言葉を利用できないでしょうか？

「健康寿命を伸ばすにはロコモ対策を！」と訴えてきている SLOC の声が、一般人もさることながら、健康寿命は大切であると解説している研究団体や生命保険等の団体に十分に届いていません。彼らのホームページの一例ですが、平均寿命と健康寿命を比較しその差を「日常生活に制限のある「健康ではない期間」。2016年にこの差は男性 8.84 年、女性 12.35 年。」と説明し、「今後、この差が拡大すれば、健康上の問題だけではなく、医療費や介護費の増加による家計への影響も懸念される。健康に配慮して資金の備えも重要になる」で締めくくっているだけです。これらの説明の中で「ロコモ対策こそ重要である」として、SLOC のホームページにリンクできれば、より説得力がでると思います。

ロコモの認知度を上げるため、まずは「健康寿命とロコモ」の繋がりを強調し、次に「健康寿命」の大切さを各方面に訴えていくのも一案ではないでしょうか。

平均寿命を伸ばすには、必ずメタボ対策、

健康寿命を伸ばすには、必ずロコモ対策、

と言えれば、分かり易いかもしれません。正確では有りませんが。

SLOC 通信 X X X

JCOA コロナ自粛後アンケート調査を振り返る

二階堂 元重

本調査事前、アンケート実施是非についての理事会決議を待つ間、当院外来にて試験調査を実施。7日間で752件の回答を得た。その内訳は紙回答541件に対し、当初非接触手段として有効と思われたスマホ回答が211件と予想以上に少ない結果であった。

70代以上の回答者が52%、ケータイでQRコードが読み取れない、読み取っても操作できない。二重のハードルは高齢者にとって十分な足枷となっていたようである。

本調査12,254件のうち紙回答はおそらく9,000枚弱、うち事務局に届いた郵送分が4,000枚。日々の処理に奔走いただいたJCOA事務局さらには会員医療機関スタッフに厚く御礼申しあげる次第である。

表計算ソフトExcelの編集機能は素晴らしい。Googleフォームに入力されたデータは全てExcel内に保存管理されており、ここで「Pivot table機能によるCross集計」という裏技を駆使することで、いきなりdeepな分析が可能になった。

例えば「1日に3時間以上スマホに接する高校生の体調変化」のように、様々な切り口で複数の条件を掛け合わせ入力することで、合致するデータが瞬時に抽出できるのである。

このツールの最大活用により、既存の単純集計結果が異次元レベルの価値の高い資料として生まれ変わる。

今後さらにスマホ入力の精度を上げる手段を構築し、より簡便に豊富なn数を確保できれば、全国6,000名の会員を起点とする充実の調査が可能になると確信している。

## コロナロコモ

藤野整形外科医院 藤野圭司

新型コロナ流行から1年以上が経過した。この間2度にわたる緊急事態宣言が発令され国民は自粛生活を余儀なくされている。JCOA&SLOCでは長引く自粛生活が身体・精神に及ぼす影響について令和2年7月～8月にかけてJCOA会員の医療機関を訪れた患者並びにその家族に対しアンケート調査を行った。その結果、学童期から高齢者まで1万2000件を超える回答を得ることができた。二階堂理事による詳細な分析の結果、自粛生活が身体・精神に及ぼす影響について非常に興味深い結果が得られた。

身体的には全世代にわたり「階段が昇りづらくなった」、「速く歩けなくなった」「つまずきやすくなった」という回答が多く、いずれの項目も年代とともに増加した。まさにコロナが招いたロコモといえる。さらに全世代で精神的影響として「体力がなくなった」「疲れやすくなった」「気力がなくなった」という回答が多くみられた。自粛生活により外出の機会が減り、歩行時間も少なくなったことで移動能力が低下しロコモとなり、さらにそれが精神的ストレスとなっていることがわかる。また精神的ストレスは日頃運動量の多い若年層の方が多く、逆に高齢者層は身体的衰えが主になっている。家庭内でのロコトレ、密にならないよう注意しながらのウォーキングなどはこれらコロナロコモ、コロナストレスを予防する上で大変重要なことと思う。