あとがき

今回の特集に，前・日本整形外科学会理事長の松本守雄先生がロコモティブシンドロームを組まれた．このロコモティブシンドローム（以下，ロコモ）は，2007年に日本整形外科学会理事長であった中村耕三先生が提唱した概念で，その後，さまざまな知見が積み重ねられ，2013年に立ち上がりテスト，2ステップテスト，ロコモ25質問票からなるロコモ度テストが提唱された．当初，ロコモ度は2までの設定であったが，2020年にロコモ度3が策定され，このロコモ度3がすなわち要介護に突入するもので，フレイルでいうと身体的フレイルに該当する．

フレイル，サルコペニア，ロコモはしばしば混同されて使用されるが，3者にはそれぞれ異なった定義があり，相違点を十分に認識することが重要である．運動器とは骨，関節，神経を含めたものであり，この運動器に障害が起きると関節の痛みや可動閾制限が生じ，筋力が低下し，バランス能力が低下する．その結果，歩行能力が低下し，日常生活に制限を来す．すなわち要支援・要介護が必要となる．ご存知のように日本は超高齢社会に突入しており，平均寿命は男性で81.25歳，女性で87.32歳と世界第1位であり，また65歳以上の高齢者は29.0%を占めている．男性で約9年，女性で12年と言われている健康寿命との差をいかに減らすかが重要であり，ここがわれわれの出番ではないだろうか．

それではフレイルはどうであろうか？　フレイルには身体的フレイルと精神心理的フレイルと社会的フレイルがあり，中でも身体的フレイルはロコモの影響を大きく受け，フレイルとされるロコモ度はおおよそ3に該当する．この段階から予防対策を練っても時すでに遅しの感は否めない．みなさんご存知のように日整会は「健康日本21」でロコモ認知度を2022年に80%にするという目標を掲げてきた．スタート前の2012年に17.3%であった認知度は，2018年に48.1%まで上昇したが，それ以後はやや伸び悩み，2021年調査では44.6%という状態である．この原因は青壮年層で認知度が低いためとされている．しかし本来必要なのは日頃からの運動習慣がロコモ予防のために大事であり，ひいては健康寿命の延伸につながるということを，比較的若年層に広くアピールしていくことである．今こそロコモ度チェックを血圧チェックと同様までに周知することが大切であろう．

（松山幸弘）

編集顧問
糸満盛憲
越智隆弘
金谷文則
菊地臣一
黒坂昌弘
清水克時
高岸憲二
竹光義治
富田勝郎
戸山芳昭
内藤正俊
守屋秀繁
矢部　裕
山室隆夫
吉川秀樹

編集主幹
松本守雄

編集委員
黒田良祐
酒井昭典
土屋弘行
仁木久照
松山幸弘
山本卓明

オンライン投稿
ID：rinseige
パスワード：rinseige

臨床整形外科（第57巻第2号）

2022年2月25日発行（毎月1回25日発行）

定価2,860円（本体2,600円＋税10%）
2022年年間購読料（12冊　税込　配送料弊社負担）
冊子版　36,168円
電子版（個人）　36,168円
冊子＋電子版（個人）　41,668円
E-mail　rinseige@igaku-shoin.co.jp
Web　https://www.igaku-shoin.co.jp/journal/408

発行　株式会社医学書院
代表者　金原　俊
住所　〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23
電話　編集室直通（03）3817-5702（担当：志澤・前野）
販売部直通（03）3817-5659
振替口座　00170-9-96693番
印刷所　株式会社アイワード　電話（011）241-9341
広告申込　株式会社医学書院　電話（03）3817-5696
表紙・レイアウトデザイン　糟谷一穂

・Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo ©2022, Printed in Japan
・本誌に掲載された著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・貸与権・公衆送信権（送信可能化権を含む）は株式会社医学書院が保有します．
・本誌を無断で複製する行為（複写，スキャン，デジタルデータ化など）は，「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています．
大学，病院，診療所，企業などにおいて，業務上使用する目的（診療，研究活動を含む）で上記の行為を行うことは，その使用範囲が内部的であっても，私的使用には該当せず，違法です．また私的使用に該当する場合であっても，代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります．
・JCOPY〈出版者著作権管理機構委託出版物〉
本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています．複製される場合は，そのつど事前に出版者著作権管理機構（電話03-5244-5088，FAX 03-5244-5089，info@jcopy.or.jp）の承諾を得てください．
＊「臨床整形外科」は株式会社医学書院の登録商標です．

©IGAKU-SHOIN Ltd. 2022

2026/09/16 14:40:21