

編集後記

高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防には、食事や生活習慣の改善に加え、日々の運動が欠かせないと指摘されている。「健康日本 21（第三次）」の一環として作成された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、1日の身体活動量の目安として、歩数 8,000 歩以上（65 歳以上では 6,000 歩）、さらに汗ばむ程度の運動を週 60 分以上、あるいは筋力トレーニングであれば週 2～3 日行うことが推奨されている。縁あって本ガイドの検討会で座長を務めたこともあり、まずは自ら実践してみようと、歩数を記録できる腕時計を手に入れて試してみた。ところが測定結果は予想以上に少なく、1日の歩数はせいぜい 3,000～4,000 歩程度であった。よく考えてみれば、自家用車での通勤に加え、院内の移動も外来・病棟・手術室を 1～2 往復し、会議室に向かう程度である。これでは歩数が稼げないのも当然である。

一般に 1,000 歩の歩行には約 10 分かかるとされており、私の場合、目標達成のためにはあと 4,000～5,000 歩、すなわち 40～50 分の歩行時間を追加で確保する必要がある。日常業務の合間に自然に達成できる量ではなく、意識的に「歩く時間」を生活のどこかに組み込まなければならぬことを痛感した。それ以来、できるだけ積極的に歩くよう心がけている。ヒポクラテスの「歩くことは人間にとって最良の薬である」という言葉を念じながら歩を進めてはいるものの、暑さや寒さに気持ちが挫ける日も少なくない。それでも、あきらめず継続することこそが最大の効果をもたらすと信

じ、日々の実践を続けたいと思っている。

さて、今月の特集はその生活習慣病と運動器疾患との関連を取り上げたものである。企画は大江隆史氏に「内科的疾患と運動器疾患の相互関係」というタイトルでご担当いただいた。「運動不足は生活習慣病の発症リスクを高める」「運動療法は運動器疾患の治療において不可欠である」という点については、多くの方が日常診療の中で実感されていることであろう。しかし、両者の関連が単なる併存ではなく、病態的に直接結びついているのか、あるいは加齢という共通要因によって合併しやすいだけなのか——こうした問いに対する答えは、いまだ十分に整理されておらず、臨床家にとって大いに興味を引くテーマである。本特集では、ロコモティブシンドローム・糖尿病・心血管疾患・サルコペニア・肥満といった代表的な生活習慣病と運動器疾患の関係について、各領域の専門家に最新の知見を詳述いただいた。いずれの論稿も、生活習慣病が運動器疾患に及ぼす影響だけでなく、逆に運動器疾患が生活習慣病を悪化させる可能性にも踏み込んだ極めて示唆に富む内容である。読者の皆様には、診療方針を考える上での新たな視点や、生活指導の具体的な戦略を立てる際のヒントとして、ぜひ参考にしていただければ幸いである。

最後に、本特集のためにご多忙の中ご執筆いただいた先生方に深く感謝申し上げ、編集後記とさせていただきます。

（中島康晴）

「整形・災害外科」第 69 巻 第 1 号（1 月号） 2026 年 1 月 1 日発行（毎月 1 回 1 日発行） 定価 3,190 円（本体 2,900 円＋税 10%） 年間購読料金 定価 49,940 円（本体 45,400 円＋税 10%） 〔年間 13 冊（臨時増刊号、増大号を含む）の誌代〕 〔年間予約購読者に限り送料無料〕	発行所 金原出版株式会社 発行者 福村直樹 〒113-0034 東京都文京区湯島 2-31-14 TEL 03 (3811) 7165〔編集室直通〕 TEL 03 (3811) 7184〔営業部直通〕 FAX 03 (3813) 0288 www.kanehara-shuppan.co.jp 印刷所 三報社印刷株式会社 広告申込先 (株)文京メディカル TEL 03(3817)8036
--	---

- ・本誌に掲載する著作物の複製権、翻訳・翻案権、上映権、譲渡権、公衆送信権（送信可能化権を含む）、貸与権、二次的著作物への利用に関する原著作者の権利は、金原出版株式会社が保有します。
- ・教育機関、医療機関、企業などにおいて本誌を無断で複製すること（コピー、スキャン、デジタルデータ化など）は「私的使用」など著作権法上の限られた例外にはあらず、違法となります。また、限られた例外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複製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、e-mail: info@jcopy.or.jp）の許諾を得てください。
- ・本誌を AI（人工知能）分野に関する用途で許諾を得ずに利用する行為は、当社の利益を不当に侵害する可能性があります。必ず事前に当社までお問い合わせください。