

## ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルとは

最近高齢者に対してよく使われる3つの言葉を比較してみます。

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを表し、2007年に日本整形外科学会により提唱された概念です。略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候群」となります。2016年4月の調査で一般認知度は47.3%に上昇してきました。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器管のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されています。

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を示すか、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」です。サルコペニアという用語は、1989年にIrwin Rosenbergによって生み出された造語で、ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco: サルコ)」と喪失を表す「penia(ペニア)」を合わせた言葉です。

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」に対する日本語訳です。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などになります。日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば戻るという意味合いから「フレイル」と共通した日本語訳にすることを2014年に提唱しました。

3つの用語ともにそれぞれの着眼点の違いがありますが、要介護状態への警鐘であります。高齢化社会を迎えている日本では、平均寿命は約80歳に達し、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる方が増加しています。2013年の介護が必要となった原因は「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」を運動器の障害とすると全体の36.1%(第一位)となり、運動器の障害をきっかけに日常生活の自立度が下がりやすいことがわかります。脳血管障害で身体に麻痺などの運動器の障害が生じることも多く、介護の原因に運動器の障害が大きく関与しています。

平均寿命が延びている分だけ、運動器の健康を長く保ち続ける必要があり、国民一人一人が運動器の健康維持に対して関心に向け、ロコモティブシンドロームを予防し、フレイル状態での早期発見・介入し、サルコペニアを食い止めることが重要です。もちろん運動習慣が推奨されています。



### 多摩東部地域産業保健センター

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp HP <http://www.sanpo-tama.jp/>