

ロコモとサルコペニア

外科学講座 赤木 由人

ロコモは10年くらい前からよく耳にする言葉であるが、ちょうど同じころ“ロコモコ”という言葉も流行っており、食生活によって生じた一種の生活習慣病に関することとっていた。しかしサルコペニアとカヘキシアの違いを調べていたところ、ロコモの本当の意味を知った。ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、『運動器の障害による移動機能の低下した状態』と定義されている。“移動機能”とは歩行や立ち座りなどの移動にかかわる機能で、“低下した状態”とは介護必要度のリスクが高いことを示すらしい。つまり加齢、運動の過不足、不適切な生活習慣などが要因となり、体を支える部分（骨）、体の屈伸や衝撃を吸収する部分（関節）、体を動かす部分（筋肉）の異常による機能低下が生じ、社会生活が制限され介護必要度の危険度が増すようになるという解釈がなされるかと考える。

わが国はいま未曾有の超高齢化社会を迎え、65歳以上の人口は総人口の25%を超えるという（高齢社会白書）。また、平均寿命の延びと、介護を必要としない自立した生活が送れるという健康寿命とのギャップは大きくなるばかりである。最後は家族や周囲の人には迷惑をかけずに人生の終焉を迎えたいとっていたので、ロコモの評価法である“立ち上がりテスト”と“ステップテスト”という身体機能評価を行ってみた。若いころから運動と体力には自信があり、自分にはまだ関係のないものと思っていたので結果に絶句した。確かにここ数年は体を動かす時間の余裕がなく、日々流される生活の毎日であったがこの筋力(?)の衰えにはショックであった。足腰と心肺機能は維持しようと思い、院内ではエレベータを極力使わずに、7階や10階の回診には階段で移動することを心掛けていたのに。運動障害はないので自分としては加齢とともに起こる筋量が減少するサルコペニアは仕方がないと思っていたが、機能低下の存在には少し焦りを感じている。先日の健診でも腹囲測定で思わずうそでしょと言うくらいのメタボであり、衰えを感じずにはいられない状況となった。最近ではテレビを見る場合でも、ロコトレ（スクワット）やボールを用いた筋トレを妻に習いながら行っている。娘は就活に忙しそうだが私は終活が必要になったのか。