

腰痛 ミステリアスな難敵



ヘルス&ケア

⑩腰痛とロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム」は2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、ロコモティブは「運動の」の意味で日本語は「運動器症候群」、通称は「ロコモ」である。運動器の障害のために移動機能の低下した状態をいう。日本は世界有数の長寿国であるが、介護が必要でない期間である健康寿命が問題であり、

それを伸ばすため内臓や血管年齢に対してはメタボリックシンドロームが示されメタボとして定着した。運動器に対してロコモが提唱された。

ロコモが進行すると介護が必要になるが、そのメカニズムはこう考えられる。加齢変化により、腰や関節の痛みは誰にも出る。痛くて筋肉や関節を使わないと筋肉は萎縮して軟部組織の循環不全となり、関節を動かさない拘縮（関節の動きの制限）となって、

り、腰痛はこの悪循環の主要因と言える。

軟部組織の循環不全や関節拘縮から新たな痛みを生じるこの悪循環を断ち切るには、自ら身体を動かすしかない。薬や注射、マッサージなどでの筋肉や関節の機能を改善するのは困難で、自分の筋肉を使って関節を動かして、初めて循環不全を改善し、関節可動域を獲得することができ。薬やマッサージなどは補助的である。

身体を動かし痛みの悪循環断つ

推奨される運動は飛んだり跳ねたりするのでなく、ゆっくりと大きく身体を動かすものがよい。ヨガや太極拳のイメージだ。ウォーキングは心肺機能改善にはよいが、四肢の大きな動きに乏しい。日本整形外科学会の一般向けのウェブサイトにロコモ体操が提示されているので参照されたい。しかし、それが最良ということではなく、続けることが大事なので、ゆったり大きな動きの運動であれば本人が楽しく感じられて続けられるものがよい。

ロコモ体操の一例



片足立ち スクワット つま先立ち 太もも上げ

左右1分ずつ 1日3回
5-6回 1日3回
10-20回 1日3回
5-10回 1日3回

それらは新たな痛みの原因となる。すると始めの腰や関節の痛みが治っても新たな痛みが残ることになる。痛みがあるときまた動けないため軟部組織の循環不全や関節拘縮が悪化する悪循環に入るわけだ。腰椎は複雑な筋肉や関節で構成されてお

(岩井整形外科内科病院 湯澤洋平副院長)