



## 年頭挨拶

町立病院長 水野 正巳

あけましておめでとうございます。

令和2年の新春を健やかに迎えのことと心からお喜び申し上げます。

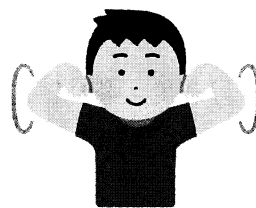
近年、高齢化や医療費抑制のため予防が強く言われるようになりました。高血圧、糖尿病等の発症に対して生活習慣の改善、認知症に対しては軽度認知障害の診断と進行の抑制（運動によりアルツハイマー型認知症の発症リスクを45%減少させたとの報告があります）、要支援、要介護、寝たきりに対してはフレイル（frailty：虚弱の訳ではニュアンスが不十分として日本老年医学会ではフレイルとしています）と言う考えも出てきて新聞などでも取り上げられるようになりました。フレイルには身体的、精神神経的、社会的の三つがあり身体的フレイルの原因の一つとしてサルコペニア（骨格筋量筋力低下）と言う概念も提唱されました。聞きなれない言葉が増えてきましたが今度はロコモティブシンドロームと言う考えが出てきました。知らないカタカナが増えてきて、これから新聞などで見る機会が増えてくる可能性もあるので簡単に説明したいと思います。



平成25年国民生活基礎調査では要介護になる原因として1位の脳血管疾患18.5%に対して4位骨折転倒、5位関節疾患の合計22.7%と運動器の障害が多くこの改善のため生まれてきた概念です。つまりロコモティブシンドロームとは「運動器の障害によって、移動機能の低下した状態」で、変形性関節症や脊椎管狭窄症など多くの骨、関節、筋肉（サルコペニア）を含む概念です。また「介護を必要とせず自立した生活を送る」いわゆる「健康寿命」と「平均寿命」の差（平成22年男性9.13年女性12.68年）を縮めるものです。

自分がロコモティブシンドロームかどうかの簡単な検査を紹介しておきたいと思います。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事（掃除機を引っ張る）が困難
- ⑤2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分ほど続けて歩くのが困難
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない



これらに1つでもあてはまれば可能性があります。

運動はロコモティブシンドローム、フレイル、サルコペニア、軽度認知障害、生活習慣病に効果があります。このことはみんながわかっています。約3割の人は運動がうまく約7割の人は運動が苦手です。運動が苦手の人はいくつか途中で止めてしまいます。ここが一番の問題です。特効薬はありませんが中富良野町には自然（歩く場所）と体育館、ジム（筋力をつける場所）などがあります。ここに期待したいと思います。

以上をもちまして、町民皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年にあたっての挨拶とさせていただきます。