

# 104-19

## 問題文

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の主な要因となる疾患として、最も適切なのはどれか。1つ選べ。

1. 脂質異常症
2. COPD
3. 高血圧症
4. 骨粗しょう症
5. 逆流性食道炎

---

## 解答

4

## 解説

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節といった運動器の障害や衰えにより、歩行困難など、要介護になるリスクが高まる状態のことです。運動器機能不全のことです。日本整形外科学会が提唱し、健康寿命延伸の観点、QOLの維持の観点から注目されています。

選択肢の中で「主な要因」となるのは、骨粗しょう症と考えられます。骨粗しょう症は、ロコモティブシンドロームの三大原因疾患の一つといわれます。ちなみに残り2つは「変形性膝関節症」、「脊柱管狭窄症」です。

以上より、正解は4です。

ちなみに、メタボリックシンドロームが、主に「内臓器」に関する生活習慣病です。これと対応する形で運動器に関する機能不全がロコモです。内臓器、運動器の両面からケアすることが、健康寿命の増進に重要であるといえます。（個人的には、これに精神面を含めた3面からのケアが重要であると感じます。）