



# うしくり通信

## 第二次健康日本21

### 平成25年スタート



**加**齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて、要介護・要支援の状態にならないようにするために、わが国では2000年から10



**介**護予防の推進や健康増進を支援する目的で2006年には「健康作りのための運動指針2006」を、2007年から10年を「新健康フロンティア戦略」として、そして今後10年先を見据えた国民の健康づくりのあらたな目標として「健康寿命のさらなる延伸」「生活の質の向上」「健康格差の縮小」などが重要課題としてあがられています。

**高**齢化社会における健康寿命の延伸には「運動器の健康」が何よりも重要であることは多くの臨床研究や調査で明らかになってきましたが、国民や行政の認識不足があり「健康日本21」には純粋に運動器に関連した項目はありませんでした。



**し**かし今回「安全に歩行可能な高齢者の増加(開眼返脚起立時間20秒にて評価)」なる項目を追加し、平成25年からの10年間を「第二次健康日本21」として展開することになりました。

**そ**の基本には薬や手術などの治療にたよらず、生活習慣の改善により健康寿命の延伸につながる項目を優先して取り上げ、疫学調査や介入研究でしっかりしたエビデンスを有する項目を重視することにしました。

**そ**して、「ロコモ認知度の向上」と「足腰に痛みのある高齢者の割合の減少」の2項目も付け加えられるようになりました。そのほかに「介護保険サービス利用者の増加の抑制」「日常歩数の増加」「子供から大人まで運動習慣者の増加」「運動環境の改善、整備」などの目標設定もされました。

**し**かし「ロコモ」の認知度の低さが議論となり、「メタボ」が前回の「健康日本21」に取り上げられたことで認知度が高まった経緯があるので、「ロコモ」も前回の「メタボ」同様認知度を高められるように期待したいです。



**も**う一つの項目である「足腰に痛みのある高齢者の割合の減少」は、高齢者の足腰の痛みは姿勢不安定性、転倒、歩行困難などと密接な関係にあることが複数の臨床研究で示されており、外出や身体活動を阻害する要因となっています。さらに、痛みの辛さは高齢者の生活の質そのものに影響するため、高齢者の健康を考える上で重要な項目です。

**以**上のように、国民健康づくりの重要な施策である「第二次健康日本21」の中に、複数の運動器関連項目が目標設定された意義は整形外科分野にとっても極めて大きいことだと思っています。

院長コラム  
ボストンマラソンのテロの際に人命救助にあたった中にアスレティックトレーナー(アト)の存在が大きかったという報道がありました。

日本でトレーナーというマツサージとかスポーツ選手の治療が上手い人という印象があります。が、米国ではアマチュアの競技会でも必ず参加者のサポートをしています。

マラソン大会などで十分な医療関係者を確保できない場合、今後は日本でもアトが各現場での業務以外にも救命処置の役割を果たしていくと思われま

す。今後はアトの社会的認知度が高まっていくと嬉