

コロナ禍で弱る運動器の悩みについて



医療法人井上整形外科 井上 剛
理事長・院長

運動器の悩みを持たれる方は中高年の中では非常に多くみられ、運動器は老化により衰えます。長引くコロナ感染のため自粛生活の影響できづかないうちに徐々に骨や筋が弱っており、その影響は大変深刻なものとなっています。骨量と筋力低下の影響は「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」「サルコペニア（筋力低下）」「フレイル（虚弱）」「うつ病」「認知症」などと関連し、健康寿命の延伸を阻む原因となっています。

まず、骨や筋の低下の指標として骨密度を検証した結果をお示し致します。

当院で骨粗鬆症の治療中の100人の女性（平均年齢80.1歳）が対象です。コロナ以前では、2年間の計測期間で骨密度が上昇30%、低下17%でし

た。一方、コロナ禍では同じ2年間で上昇11%、低下28%でした。コロナ禍が骨密度の低下を引き起こしている事は明らかでした。

さらに、骨密度低下のリスクに体格の関与の有無を調査し、興味深い事が判明しました。それは、肥満です。やせ型の人は

急速に進む負のスパイラル 積極的に歩いて健康維持を

量減少を招き、運動量が減ると肥満傾向になるとも言えます。次に、骨と筋の低下の影響のお話しです。まず、コロナ禍での運動器機能の低下には重大な盲点があります。それは、たとえ普段は健康な方でも、外出を控えるため運動量が少なくなり骨や筋力がからうつ病、認知症へと

衰えます。自粛生活の方向かかっていくことは容易ではあまり動く必要性が想像できません。それでは、対策はどのようによければ良いのでしょうか。

骨密度の変化があまりありませでしたが、骨密度の低下が顕著なのは肥満型でした。一般的には体重増加は骨密度を高める筋力の低下が進行してしま

ますが、肥満が運動量を減らす要因となり、さらに骨密度低下の要因に繋がっていきと考えられます。また、コロナ禍での行動制限は高齢者の運動

早いと言われています。サイクリング等の併用も骨の細胞は「骨にかかる衝撃を感じする」働きがあり、衝撃があると新しい骨を作るよう指示しています。刺激が「骨形

骨の細胞は「骨にかかる衝撃を感じする」働きがあり、衝撃があると新しい骨を作るよう指示して

骨の細胞は「骨にかかる衝撃を感じする」働きがあり、衝撃があると新しい骨を作るよう指示して

骨の細胞は「骨にかかる衝撃を感じする」働きがあり、衝撃があると新しい骨を作るよう指示して

骨の細胞は「骨にかかる衝撃を感じする」働きがあり、衝撃があると新しい骨を作るよう指示して