



筆者が経営するくすみリハビリデイサービスでの筋力トレーニング風景（Nさん93歳）

の両面からのイノベーションを通じて病気を患った人、障害のある人及び年をとった人も持っている能力をフルに活用して充実した人生を送ることができるよう支援する、という趣旨です。戦略の基本的考え方としては今後、国民自らが取り組んでいくべき分野として、「子どもの健康」、「女性の健康」、「メタボリックシンドローム克服」、「がん克服」、「こころの健康」、「介護予防」、「歯の健康」、「食育」、「運動・スポーツ」の9つの分野を取り上げ、それぞれの分野において対策を進めていくこととしました。特に「介護予防」の分野では骨折予防及び膝痛、腰痛対策といった運動器疾患対策の推進が必要であるとの方向が示されました。政府はこれらの取り組みで要介護者の割合を現在の7人に1人から2012年までに10人に1人へと減らすことを目標に掲げています。その柱の1つになるのが運動器疾患対策であります。現在、具体的な研究課題もまとめられており、疫学的研究、臨床的研究事業が数多く行われています。

厚生労働省の2008年3月「介護予防の推進に向けた運動器疾患に関する検討会」報告書によると「新健康フロンティア戦略」で挙げられている骨折（大腿骨頸部骨折、脊椎椎体骨折）、膝痛および腰痛の現状については、以下に述べ

- られています。
- 国民生活基礎調査（2004年）によると、腰痛は国民の有する自覚症状として、男性では第1位、女性では第2位と高い頻度で認められる症状である。また、「腰痛症」は受診病名としても頻度が高く、男性、女性ともに第2位を占めている（第1位は高血圧症）。
 - 同調査によると、介護が必要となった主な原因として、「関節疾患等」及び「骨折・転倒」をあわせると、年齢を問わず女性では約2割、男性では約1割を占めている。また要介護度別には、特に要支援、要介護1といった軽度者において占める割合が大きくなっている。
 - 患者調査（平成17年）によると、「筋骨格系及び結合組織の疾患」において、脊椎障害（脊椎症を含む）、関節症および骨粗鬆症の患者が多い。
 - 高齢者の骨折予防対策の対象となる主な疾患としては、大腿骨頸部骨折および脊椎椎体骨折が挙げられ、いずれも骨粗鬆症が発症の主な身体的要因である。骨粗鬆症とは、骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが高くなる骨疾患であり、高齢者の多く（特に女性に多く60歳以上の女性の30%以上）が罹患している。骨粗鬆症患者では、軽微な外傷等でも大腿骨頸部骨折や脊椎椎体骨折が起こる。
 - 大腿骨頸部骨折は、現在年間約14万人が発症していると推計されており、2020年には年間約20万人に増加すると予測されている。特に、80歳以上の超高齢者の骨折が急増すると予測されている。
 - 脊椎椎体骨折は骨粗鬆症による脆弱性骨折のうち最多のものであり、腰痛症の原因ともなる。50歳の女性が一生のうちに脊椎椎体骨折を起こす確率は約40%、有病率は60歳代では