

10月8日は、「骨と関節の日」

～ 若いうちから、運動器の大切さを理解しよう！ ～

10月8日は、『骨と関節の日』です。

皆さんは、「運動器の10年」をご存知ですか？この運動は、2000年1月、スイス・ジュネーブの世界保健機構（WHO）本部から、「骨と関節の10年」として世界に向けて発信されました。以来、各国でさまざまなキャンペーン活動が催されておりますが、日本では「運動器の10年」と置き換えてキャンペーンしています。公益社団法人日本整形外科学会は、10月8日を「骨と関節の日」と定め、一年毎にテーマを決めて各種の講演会、電話相談等を行っています。

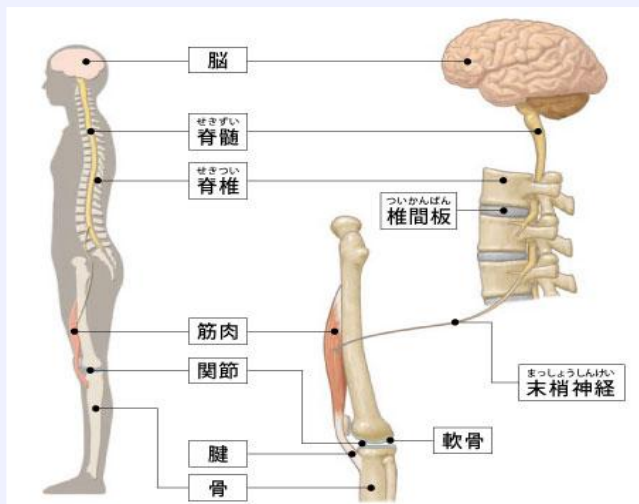
■「運動器の10年」 - 運動器のしくみ -

●運動器とは

運動器とは、身体運動に関わる**骨、筋肉、関節、神経等の総称**です。

運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。

また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。



●自分の意志で活用する運動器

人が**自分の意志で活用できる唯一の組織・臓器が「運動器」**です。運動器による身体活動を介して、人間としての生活や活動を行っています。つまり、自己の「自立と尊厳を支えている」のが運動器です。

内臓器は人の生存に必須ですが、**自分の意志で制御できません**。脳は重要な中枢であり、人間の証明でもありますが、脳が直接に行動することはありません。

●運動器に多く見られる障害

現在、我が国の国民がもっとも多く抱えている身体的愁訴は、運動器の障害に由来しています。

日本の現状【頻度の高い自覚症状】

男性

- 1位：腰痛
- 2位：肩こり

女性

- 1位：肩こり
- 2位：腰痛
- 3位：手足の関節痛

（平成16年度国民生活基礎調査より抜粋）

●生活機能と運動器

現代の便利な世の中は、筋肉・骨・靭帯等の衰えを促進し、運動器の障害を増加させています。

- ☑ **軽度～中等度**であれば、すぐに骨折や機能障害、生活機能障害に繋がるものはなく、むやみに心配することはありません。
- ☑ 重症化した場合や他の要因（転倒等）が加わった際は危険です。重症化となる要因を避け、**転倒等を予防・防止**することにより、有意義な日常生活を送ることが可能です。
- ☑ **若いうちから運動器の大切さを理解し、基本的な生活習慣を保つ**ことが筋・骨格系の機能の維持保全に有用です。
- ☑ 運動器の障害は生活する機能と直結しており、運動器の保全は人生の生き甲斐や、人生の質（QOL）に大きく関与しています。