

特集2：1. 「運動器の10年」世界活動

「運動器の10年」世界活動

山本博司

一般財団法人 運動器の10年・日本協会 理事長

高知医科大学名誉教授

(平成23年11月2日受付) (平成23年11月10日受理)

Bone and Joint Decade (以降BJDと略す)世界運動が、2000年にジュネーブの世界保健機構(WHO)で宣言され、その活動が開始された。この世界活動は、スエーデン・ルンド大学のリドグレン教授により提唱されたものであり、頻度が多いにもかかわらずこれまでに社会から注目の少なかった筋骨格系障害から多くの人たちを救おうと意図されたものである。世界保健機構(WHO)と国際連合(当時のアナン事務総長)がこの世界運動を強く支持し、世界96カ国が参加し活動を開始した(図1)。特に、63カ国では、政府がこの世界活動を正式に承認し支持し活動が展開されている。「運動器の10年」世界運動の目標は、①運動器障害の実態を調べ、患者や職場のみならず社会に及ぼす負担を知り、これを社会に周知してもらう。②市民が自らの運動器健康管理に積極的に参

加してもらう。③質の高い効率の良い治療・予防を実施する。④治療・予防法の開発のための研究を推進することである。

わが国でも2000年よりBJD世界活動が開始された。2000~2002までの間は「骨と関節の10年」と称していたが、2003年からは「運動器の10年」と呼称して活動を進めてきた。「骨と関節」は、身体の部分名称であるが、運動器は運動という機能を果たす器官であり、国民から理解が得られやすいと考えたからである。幸い、運動器の言葉が日本全国に次第に広まりつつある。運動器が障害されると、青少年の発育が阻害され、働く人に苦痛を与え労働力が低下し、高齢者では自立した生活活動ができなくなり要介護者を増やすことになる。

わが国でも、「運動器の10年」日本委員会が設立された。参加団体は参加団体会員、参加協力会員、支援賛助会員に分かれているが、日本整形外科学会、日本リハビリテーション学会、日本リウマチ学会、日本骨粗しょう症学会、日本理学療法士協会など46学術団体、日体協、高校野球連盟などの8スポーツ団体、リュウマチ、脊損などの患者友の会などの10患者団体そして9製薬企業が参加しそれぞれが運動器の10年の傘の下に運動器健康推進活動を行ってきた。日本委員会には、活動を効果的にするため運営委員会を設け、その中に総務委員会、渉外・広報委員会、国際委員会、学校保健委員会、スポーツ普及振興委員会、患者の会委員会、そして47都道府県に地域推進委員会を設置して活動を展開してきた。

運動器の健康の重要性をさまざまな形で運営委員会や参加団体が、運動の10年のロゴマークを用いながら国民に向けて啓発活動を行ってきた。全国各地での運動器健康フォーラムや参加学会主催の学会で市民公開講座を開催して運動器が健康であることの重要性を語りかけてきた。これを受けて、2004年には、厚生労働省も、「運



図1 「運動器の10年 (2000-2010)」世界活動

動器の10年」による運動器障害克服は国策「健康フロンティア戦略」の生活機能低下予防と合致するものであり、これを支持し連携を深めたいとの公式声明を当時の田中慶司健康局長名で表明して頂いた。

日本委員会も活動の成果を挙げるため、2005年に基本大目標を掲げた。即ち、1) 運動器の言葉の定着、2) 運動器が健全であることの重要性の周知、3) 運動器疾患・障害の早期発見と予防体制の確立、である。広報活動の幾つかを紹介してみたい。若い世代の生徒・学生への運動器健康教育として、学校運動器疾患・障害に対する取り組みの手引きを発刊し、大学生・高校生のスポーツ傷害の防止のためのスポーツ医学セミナーを実施してきた。市民団体の日本ウォーキング協会と連携し、2006年より「コソコソウオーク支援事業」と銘打って、全国各地で各地域推進委員会と連携してロゴマーク入りのTシャツや「運動器の10年」パンフレットを配布して、ウォーキング参加者に運動器健康の重要性を語りかけてきた。障害者による日本縦断駅伝や大陸横断キャンペーンを行い運動器の健康を訴えてきた。2000年5月には、運動器の10年日本委員会と日本整形外科学会が協同し、運動器の10年記念イベント「動く喜び動ける幸せ、あなたの運動器は元気ですか?」を東京フォーラムで開催した。

参加団体や地域活動グループの研究・事業にも支援を行なってきた。健康寿命延伸に関する研究事業助成として、秋田県、新潟県、茨城県の各地域推進委員会、日本骨粗しょう症学会、転倒予防医学会、日本骨折治療学会、日本脳性麻痺の外科研究会や日本理学療法士協会からの研究助成申請を選考し支援を行なってきた。また基本目標達成事業助成として、愛媛県、鳥根県、静岡県、岡山県、沖縄県、秋田県の各地域推進委員会、日本整形外科学会、日本臨床整形外科学会、日本脳性麻痺の外科研究会、日本理学療法士協会からの申請事業に対し選考し助成を行なってきた。運動器健康推進のキャッチフレーズを国民からパブリック全国公募したところ多くの応募があったが、第一位を獲得したのが「動く喜び、動ける幸せ」である。この標語は各地での国民との触れ合いのなかで強いインパクトを与えてきた。

今、わが国では少子・超高齢社会が急速に進んでいる。出生率は1.37と低下しているにもかかわらず、高齢化率は22.8%にも及んでいる。この超高齢社会は世界でもわが国が最も進んでおり、この傾向は今後も更に進むと考えられている。周知のとおり厚生労働省の調査では、高齢者が介護が必要となる原因の1/4は関節痛・腰痛、転

倒骨折などの運動器障害である。日本整形外科学会、日本臨床整形外科学会、日本運動器リハ学会が協同して、変形性膝関節症と慢性腰痛症に対する運動療法の多施設RCT研究により、大腿四頭筋訓練や体幹筋訓練の運動療法は消炎鎮痛薬投与に劣らない効果のあることが証明された。これらのエビデンスにより厚生労働省も運動器リハビリテーションに理解を示し、運動器不安定症にたいする診療報酬を設定することとなった。平成17年には、健康フロンティア戦略、介護予防10ヵ年戦略の一環として、運動器機能向上の柱を立てて、新介護予防給付がスタートした。運動器の10年日本委員会の努力もあり、2005年からの国策「健康フロンティア戦略」、更に2007年からの「新健康フロンティア戦略」の柱の一つに「運動器健康維持増進による生活機能低下予防」が取り上げられることとなった。

運動器の10年参加団体の日本整形外科学会は「ロコモティブシンドローム」の名称を提案し、ロコモティブチェック、ロコモティブトレーニングを実施を推奨し、高齢者運動器健康増進・介護予防を目指し活動を進め拡がりを見せている。健康寿命延伸のため転倒予防推進も各地で進められている。転倒予防も医療現場従事者や国民の生活現場で少しずつ広がろうとしている。

少子高齢社会に於いて、青少年の運動器健康管理も重要な課題である。その一環として、学校における運動器検診体制の確立に向けて日本委員会は取り組んでいる。日本学校保健会と協同し、10都道府県で運動器学校検診のモデル研究事業を支援し、全国全ての小学校、中学校、高校校に運動器検診ハンドブックを無料配布し、運動器学校検診制度の確立を目指している。青少年の運動器を守るために、運動器の10年日本委員会は学校における運動器傷害予防やスポーツ現場でのスポーツ傷害予防に向けて取り組んでいる。整形外科医、理学療法士がスポーツ現場の指導者と共同して、スポーツ傷害・障害の予防対策、救急・初期治療やアスレチックリハビリテーションの確立、メディカルチェックなどの健康管理そして選手強化のためのトレーニング処方、コンディショニングが必要である。

2000年にスタートした Bone and Joint Decade (2000-2010) は2010年3月で10年活動の最終年を迎え、日本委員会として「10年達成記念誌」を刊行し(図2)、活動に関して頂いた方や国民に向けて報告をさせて頂いた。しかし、運動器健康向上のミッションは未だ途半ばである。世界でも2010年以降にも、更に10年を目途にして



図2 10年達成記念誌

Bone and Joint Decade (2010-2020) を展開することが世界の全ての参加国の合意を得て決定されている。Bone

and Joint Decade (2010-2020) 世界活動の本部は、スウェーデン・ルンドから英国・ロンドンに移され、「Keep People Moving」をスローガンとして展開されている（図3）。わが国においても、去る6月の運動器10年日本委員会総会に於いて全ての参加団体からの同意を得て、一般財団法人 運動器の10年・日本協会を設立し、「運動器の10年（2010-2020）」活動を展開することが決められた。運動器の10年・日本協会の活動の基本は、運動器の疾患・外傷・障害の治療と予防のための活動を推進し、運動器の健康作りを通して国民の心身の健康増進及びQOLの向上させることにある。これまでの10年活動の重要な作業を継続するとともに、新しい事業として運動器疼痛の管理や運動器外傷管理の望ましいあり方を模索し、これを国民に正しく伝えて行きたい。参加団体、同じ方向を目指す個人や団体、更には行政とも密接に連携を深めて活動を進め、国民の運動器の健康増進に努めたいと願っている。



The Bone and Joint Decade

Promoting musculoskeletal health

Keep people moving

図3 2010-2020世界活動

The Bone and Joint Decade activities

Hiroshi Yamamoto

President, Japan Association for Bone and Joint Decade

Professor Emeritus, Department of Orthopedic Surgery, Kochi Medical School, Kochi, Japan

SUMMARY

Since 1998, the Bone and Joint Decade (BJD) 2000-2010 has been conducted in 97 countries, to reduce the burden and cost of musculoskeletal disorders for individuals and society, and to promote musculoskeletal health and science worldwide with a cooperation of WHO and UN. The BJD Japan Nation Action Network (NAN) has promoted the BJD mission in collaborated with 47 academic organizations, 8 sports associations, 10 patients groups and 9 corporations, coordinating and working closely with a number of entities such as volunteer groups, health professionals and government agencies. To promote a better understandings of musculoskeletal system, the Japanese word “運動器” was adopted for the campaign in Japan.

Under the umbrella of the BJD, the Japanese Orthopedic Association and other participating organizations have worked to establish a check-up and prevention system for the locomotive syndrome which is one of major cause of receiving care for the senile person in Japan. The Japan NAN has also promoted a project to establish a bone and joint check-up system for school children, working closely with the Japanese Association of School Health, Japanese Physicians Association. Some projects for prevention of sport-related injuries have been carried out.

The bone and Joint Decade 2000-2010 came to its final year. Much has been accomplished but much remains to be done. The renewal of the mandate for the Bone and Joint Decade for another 10 years (2010-2020) with a vision “Keep People Moving” was decided in the all participating countries. Also in Japan, The Japan Association for the Bone and Joint Decade was founded in 2011, and started to promote the Bone and Joint health for Japanese people.

Key words : Bone and Joint Decade, musculoskeletal health, locomotive syndrome, Japan Association for Bone and Joint Decade