

# まちのくすりやさん 第69号

## 今回のおはなし

● 新たな国民病「ロコモ」とは？

● 「吸い続ければ余命短縮」

● 「薬の血中濃度とか？」



## 新たな国民病「ロコモ」とは？

※日本整形外科学会「ロコモパンフレット2010年度版」引用

### ロコモとは、⇒ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

**ロコチェックで思いあたることはありますか？**

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
【1リットルの牛乳パック2個程度】
- 家のやや重い仕事が困難である  
【掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど】
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない

**7つのロコチェック**

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。  
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

\*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

※メタボ（メタボリックシンドローム）は、心臓や脳血管などの「内臓の病気」で「健康寿命」が短くなったり、「要介護状態」になるのに対し、ロコモ（ロコモティブシンドローム）では、「運動器の障害」が原因でおこります。

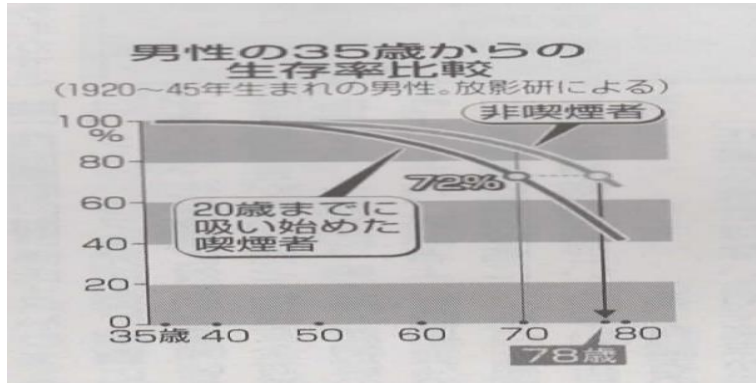
詳細につきましては、日本整形外科学会ロコモチャレンジ！のホームページ [locomo-joa.jp/](http://locomo-joa.jp/) をご覧下さい。ロコモーショントレーニング（ロコトレ）もぜひ体験してみましょう。

# ガ・タバコ

## 吸い続ければ余命短縮

広島の研究機関 男性 8 年・女性 10 年

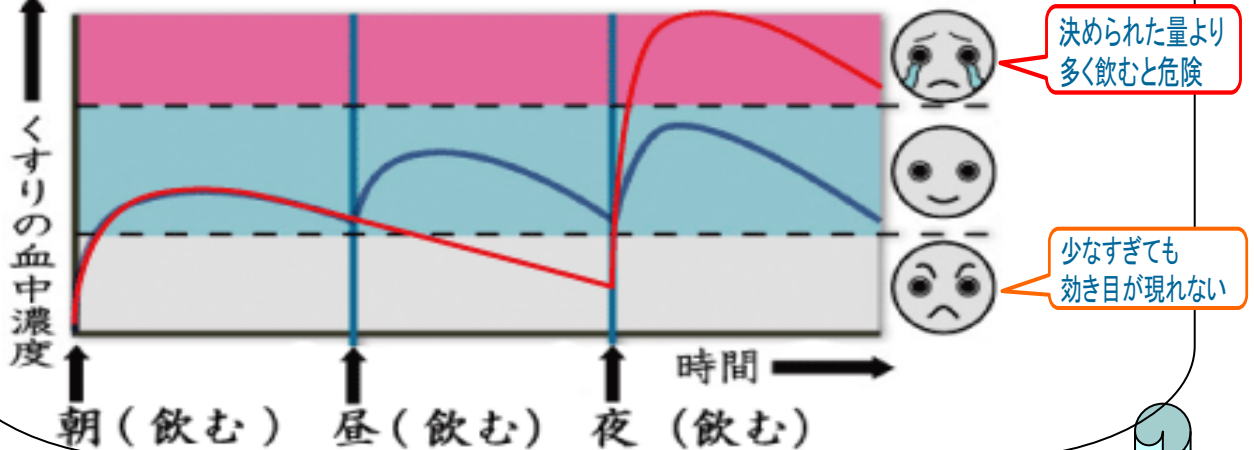
たばこを吸い続けると命は何年縮むか？放射線影響研究所（広島市）のチームが、20歳までに吸い始めた喫煙者の余命は、男性8年、女性は10年短縮するとの大規模研究を英医学誌に発表しました。



男女とも35歳未満で禁煙すると、死亡リスクはほとんど上昇せずに済むことが判明しています。35歳～44歳の禁煙でもリスクの多くは避けられます。

## 薬の血中濃度とは・・・体の中の薬の量

薬の効果を発揮するには、体内で必要な濃度になっていることが不可欠。少なすぎると効かないし、多すぎると中毒を招く。「薬効が引き出される一定の幅の濃度を体内で保つことが肝心です。」



(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。