

方法

- ◆ 2011年4月にインターネットを用いて調査実施
- ◆ 30～90歳までの男女計:747名を対象
- ◆ 男性:374名、女性:373名

◆ 調査項目

ロコモ25 (GLFS-25)
生活習慣:喫煙、飲酒、睡眠時間
現在歯数、歯周病の有無 など



- ◆ 各項目の分布を確認

- ◆ ロジスティック回帰分析

ロコモの有無と生活習慣等の関連について性・年齢を調整

分布	男性				女性				合計			
	Locomotive syndrome		Locomotive syndrome		Locomotive syndrome		Locomotive syndrome		Locomotive syndrome		Locomotive syndrome	
	非該当	該当										
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
年齢階級												
30-64	211	63.6	9	21.4	215	70.0	15	22.7	426	66.7	24	22.2
≥ 65	121	36.4	33	78.6	92	30.0	51	77.3	213	33.3	84	77.8
現在歯数												
≤ 9	28	8.5	8	19.5	14	4.6	22	34.9	42	6.6	30	28.8
10-19	37	11.2	9	22.0	25	8.2	12	19.0	62	9.8	21	20.2
20-17	115	35.0	17	41.5	113	37.0	17	27.0	228	36.0	34	32.7
≥ 28	149	45.3	7	17.1	153	50.2	12	19.0	302	47.6	19	18.3
歯周病												
なし	252	82.1	28	70.0	235	85.1	36	64.3	487	83.5	64	66.7
あり	55	17.9	12	30.0	41	14.9	20	35.7	96	16.5	32	33.3
喫煙												
なし	139	41.9	16	38.1	259	84.4	51	77.3	398	62.3	67	62.0
やめた	124	37.3	18	42.9	31	10.1	7	10.6	155	24.3	25	23.1
吸っている	69	20.8	8	19.0	17	5.5	8	12.1	86	13.5	16	14.8
飲酒												
なし	64	19.3	19	45.2	120	39.1	39	59.1	184	28.8	58	53.7
月に数回	63	19.0	2	4.8	80	26.1	10	15.2	143	22.4	12	11.1
週に数回	105	31.6	7	16.7	72	23.5	12	18.2	177	27.7	19	17.6
毎日	100	30.1	14	33.3	35	11.4	5	7.6	135	21.1	19	17.6
睡眠時間												
≤ 6 h	160	48.2	17	41.5	152	49.5	25	37.9	312	48.8	42	39.3
7 h	99	29.8	9	22.0	99	32.2	15	22.7	198	31.0	24	22.4
≥ 8 h	73	22.0	15	36.6	56	18.2	26	39.4	129	20.2	41	38.3

ロジスティック回帰分析	O R	95 % C I		p value
		Lower	Upper	
性別				
男性	ref			
女性	2.28	1.26	4.12	0.01
年齢階級				
30-64	ref			
≥ 65	5.12	2.83	9.29	<0.001
現在歯数				
≤ 9	ref			
10-19	0.57	0.25	1.27	0.17
20-27	0.43	0.21	0.89	0.02
≥ 28	0.28	0.13	0.63	<0.01
歯周病				
なし	ref			
あり	1.96	1.13	3.41	0.02
喫煙				
なし	ref			
やめた	1.46	0.74	2.89	0.27
吸っている	2.45	1.10	5.42	0.03
飲酒				
なし	ref			
月に数回	0.48	0.22	1.05	0.07
週に数回	0.48	0.24	0.96	0.04
毎日	0.61	0.30	1.22	0.16
睡眠時間				
≤ 6 h	ref			
7 h	0.84	0.46	1.57	0.59
≥ 8 h	1.41	0.78	2.53	0.26

考察

- 喫煙、飲酒、肥満、運動不足、ストレスなどの生活習慣は、様々な病気に関連する

⇒ 生活習慣病として広く認知されている

- なかでも喫煙は、ガン、糖尿病、心血管疾患だけでなく、変形性関節症や腰痛、坐骨神経痛、椎間板変性などの疾患にも関連があると報告されている

⇒ 本研究でも、現在の喫煙がロコモと関連あり過去の喫煙歴は関連なし

禁煙対策が効果あるかも

- デンタルヘルス状況も、身体的機能(運動機能や四肢の筋力、生命予後等)と関連があると報告されている

⇒ 本研究でも、現在歯数と歯周病がロコモと関連あり

若い時からの口腔内ケアが重要か

- 飲酒は骨強度やリモデリングに関連すると報告されている

⇒ 本研究では、週に数回程度の飲酒が好ましいか

中等度の飲酒は骨密度を高め、年齢によるリスクを低減するが、過度の飲酒は骨密度の減少をもたらす、骨折リスクを高めると報告されている

- 既存研究でロコモ陽性者は、

40歳代:4.6%、50歳代:7.8%、60歳代:12.0%、70歳代:24.5%と報告されている

⇒ 40～70歳代でおよそ750万人がロコモと推定

⇒ 2060年には40%が高齢者と予測

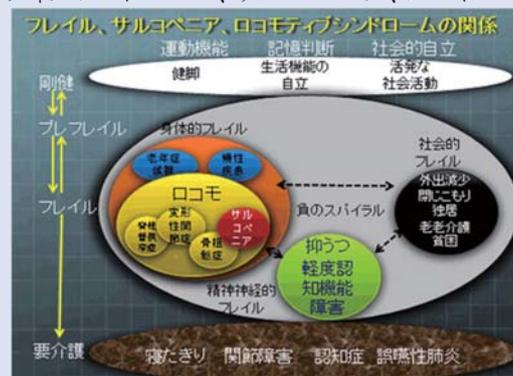
- ロコトレで足腰を鍛えて健康な老後を!
- 生活習慣改善もロコモ対策として重要である可能性が本研究で示唆



リミテーション

- ネット調査であるため自己申告
- 飲酒量や喫煙量に関する情報は含まれない
- PCを使う高齢者に偏る可能性
- モニター調査
- 横断研究 cross-sectional study

(補足) ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルの関係



ご清聴ありがとうございました