

看護学部における地域社会活動 —ロコモアドバイสดクターとしての取り組み—

看護学部(臨床医学) 教授

安田 稔人



看護学部臨床医学分野の安田稔人と申します。私は1988(昭和63)年に本学を卒業し、2002年から本学に戻り、整形外科で18年間勤務したあと、2020(令和2)年4月、コロナ禍の中で看護学部に着任しました。医学部から看護学部に移るだけでも、かなりの環境の変化でしたが、さらにコロナ禍のためオンライン講義など対面以外の教育方法にも直面することになり、慌ただしく過ぎていった毎日が懐かしく思い出されます。その後、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが2023(令和5)年5月8日から5類感染症になり、少し安定した日常が戻った直後の2023年10月には第48回日本足の外科学会学術集会を主催しました(本誌61号に報告)。4年ぶりに制限のない完全対面での学術集会を開催できたことを今でも大変嬉しく思っております。

看護学部に着任して7年目となり、最近の活動の一つを報告しようと思います。

先生方はロコモティブシンドローム(略称ロコモ)という言葉をご存知でしょうか。

ロコモは、2007(平成19)年に日本整形外科学会が提唱した概念、言葉であり、「骨、筋肉、関節、神経などの運動器の障害により移動能力の低下した状態」と定義されます。インターネット調査による2025(令和7)年のロコモ認知度は41.9%であり、70歳以上の女性の認知度は7割近い一方で、若い男女の認知度は2~3割にとどまっています。

ロコモの予防には、適度な運動や身体活動の維持、栄養バランスの良い食事が有効であり、ロコモに対する対策はフレイルの予防にも繋がります。ロコモが進行すると日常生活での活動や社会参加が制限され、要支援・要介護状態になるだけでなく、転倒による骨折の危険も高まります。しかし、ロコモは進行しても治療により改善するため、ロコモを知り、ロコモを予防し、適切な治療を受けることにより、健康寿命を伸ばすことができます。また、痛みで歩行が困難な人は手術を受けてロコモの程度(ロコモ度)を改善させることは重要な選択肢となります。

私は運動器の専門家ですので、数年前からロコモを市民の皆さんに啓発したいと思うようになりました。そのためにロコモアドバイสดクターの登録も行いました。私は足の外科を専門とする足の外科認定医であり、現在も大学病院で足の専門外来や手術も担当していますが、看護学部ではロコモが専門の整形外科医と思われる



写真1：高槻フェスタにてロコモ度判定結果を説明



写真2：健康サロン(カムカムサロン)のロコモレクチャー

ているようです。医学部時代から継続しているアキレス腱断裂の再生医療研究については、看護学部へ赴任してからも科研費を獲得して進行中です。

一方で、3年前からは看護学部の実践研究センターに所属し、ロコモの啓発を通して地域社会貢献にも力を入れています。具体的な活動例を挙げますと、一つは高槻フェスタという毎年市役所で行う催しに参加し、市民の皆さんのロコモ度を判定し、その判定結果を説明しています(写真1)。さらには看護学部の講義室において、1回20名程度の市民が参加する健康サロン(カムカムサロン)でもこれまで、2回ロコモのレクチャーを行いました(写真2)。また、80名程度が参加する市民看護講座でも2年連続して、ロコモの講演を行い(写真3)、本年11月14日開催の市民看護講座でも講演を予定しています。本年2月からは、カムカムサロンに参加する市民のロコモ度を調査し、運動習慣(高槻ももて筋力アップ体操)による運動機能の変化についての研究もスタートしています。看護学部の教員の皆さんをはじめ、少しでも高槻市をはじめ近隣にお住まいの市民の皆様がロコモを知り、ロコモ対策をすることで、皆様の健康寿

命の延伸に微力ながらお役に立てればと思っています。

看護学部では運動器の講義や演習(実習)はもちろん担当していますが、現在開講中の「リハビリテーション医学」の授業では、学生に実際にロコモ度テストを楽しく体験してもらって、学生の間から、ロコモの十分な知識を持って、卒業できるように関わっています。

以上、簡単ではございますが、最近の看護学部での活動を紹介させていただきました。

早いもので、来年2027(令和9)年3月31日をもって、私は大学を定年退職になります。医学部での18年間、看護学部での7年間はあっという間でしたが、本学医学部を卒業し、医学のみならず看護学を学び、看護学部の皆さんと一緒に仕事ができただけで、私自身、以前より臨床医として幅が広がったのではないかと感じております。来年4月以降は、整形外科臨床医に戻りますが、看護学部での日々を糧に地域医療に貢献するために地道に活動していきたいと思います。諸先生方におかれましては、今後ともご指導、ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



写真3：市民看護講座のロコモ講演