

2022年4月1日



フレイル・ロコモ克服 のための医学会宣言

日本医学会連合

日本医学会連合加盟学会 (57学会、加盟学会番号順)

日本生理学会、日本癌学会、日本衛生学会、日本栄養・食糧学会、日本温泉気候物理医学会、日本内分泌学会、日本内科学会、日本精神神経学会、日本外科学会、日本整形外科学会、日本産科婦人科学会、日本眼科学会、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会、日本泌尿器科学会、日本公衆衛生学会、日本体力医学会、日本麻酔科学会、日本胸部外科学会、日本農村医学会、日本糖尿病学会、日本神経学会、日本老年医学会、日本リハビリテーション医学会、日本呼吸器学会、日本腎臓学会、日本リウマチ学会、日本生体医工学会、日本肝臓学会、日本形成外科学会、日本小児外科学会、日本消化器外科学会、日本臨床検査医学会、日本医療・病院管理学会、日本癌治療学会、日本職業・災害医学会、日本大腸肛門病学会、日本動脈硬化学会、日本疫学会、日本集中治療医学会、日本平滑筋学会、日本脳卒中学会、日本高血圧学会、日本透析医学会、日本肥満学会、日本血栓止血学会、日本臨床腫瘍学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本脊椎脊髄病学会、日本緩和医療学会、日本臨床スポーツ医学会、日本病態栄養学会、日本老年精神医学会、日本臨床栄養代謝学会、日本再生医療学会、日本脳神経血管内治療学会、日本骨粗鬆症学会、日本女性医学学会

日本医学会連合非加盟団体 (23団体、50音順)

日本運動疫学会、日本運動器科学会、日本栄養改善学会、日本看護協会、日本基礎老化学会、日本筋学会、日本言語聴覚士協会、日本在宅医療連合学会、日本作業療法士協会、日本サルコペニア・フレイル学会、日本歯科医学会、日本摂食嚥下リハビリテーション学会、日本総合健診医学会、日本側彎症学会、日本人間ドック学会、日本薬剤師会、日本腰痛学会、日本理学療法士協会、日本リハビリテーション栄養学会、日本臨床整形外科学会、日本老年看護学会、日本老年歯科医学会、日本老年社会科学会

フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言

1. **フレイル・ロコモは、生活機能が低下し、健康寿命を損ねたり、介護が必要になる危険が高まる状態です**

フレイルとロコモティブシンドローム（ロコモ）は、人生 100 年時代における健康寿命延伸のための健康増進と医療対策のために克服すべき状態です。フレイルは老化に伴い抵抗力が弱まり体力が低下した状態、ロコモは関節など運動器の機能が低下して移動が困難になる状態です。多くの人は高齢になるに従って、移動することが不自由になり（ロコモの状態）、特定の病気によらない体力の衰えが増え（フレイルの状態）、様々な病気の進行と相まって徐々に生活機能が低下して一人では身の回りのことをするのが不自由になっていきます（要介護の状態）。フレイル・ロコモの人はそうでない人と比較して要介護に至る危険度が約 4 倍あります。

2. **フレイル・ロコモは、適切な対策により予防・改善が期待できます**

フレイル・ロコモは、気づかないうちに進行していることが多いために予防と早期からの対応が大事で、適切な対策によって要介護に至る危険度を下げたり、元の健常な状態に戻したりできます。また、フレイル・ロコモの原因となっている傷病があれば、早期に発見して治療・管理することが重要です。すなわち、フレイル・ロコモの克服には、小児期から高齢期までのライフコースに応じた対策、様々な領域にまたがった横断的な対策が必要です。

3. **私たちは、フレイル・ロコモ克服の活動の中核となり、一丸となって国民の健康長寿の達成に貢献します**

国民の健康長寿の達成には、医学界、市民、産業界、行政、教育界、それぞれの立場の人が、フレイル・ロコモの克服にむけて自ら対策に取り組み、お互いに支えあうことが重要です。私たち医学会は個々に研究開発を推進し、啓発活動を実施するだけでなく、相互に連携してライフコースに応じた対策や領域横断的対策を推進します。さらに、個人のフレイル・ロコモ克服対策の支援、産業界との連携による新しい対策法の開発、行政と協調した公衆衛生活動や健康増進の取り組みの支援を積極的に行います。

4. **私たちは、フレイル・ロコモ克服のために、国民が自らの目標として実感でき実践できる活動目標として 80 歳での活動性の維持を目指す「80GO（ハチマルゴー）」運動を展開します**

国民の一人一人が自分自身のビジョンとしてフレイル・ロコモを克服した社会を思い描けるよう、「80GO（ハチマルゴー）」を提案します。これは 80 歳で歩いて外出しているという意味です。車いすを使って暮らしている方の場合は、車いすを自分で操作して外出しているということです。多くの国民が 80GO を目指して健康長寿を謳歌する共生社会を 30 年後の次の世代に残そうではありませんか。