

# 膝強靱化計画

DEレポート No. 41

2024年10月

作成者:S. A

 脱炭素経営ドットコム

By DENKOSHA



3

すべての人に  
健康と福祉を



8

働きがいも  
経済成長も



12

つくる責任  
つかう責任



「DEレポート」とは、環境やSDGsに係る社会問題を取り上げ、原因・背景から解決に向けた施策事例や将来の展望までを調査しコンパクトにまとめた報告書です。脱炭素経営ドットコムを運営する株式会社電巧社では、全従業員が本レポートの作成に取り組んでいます。

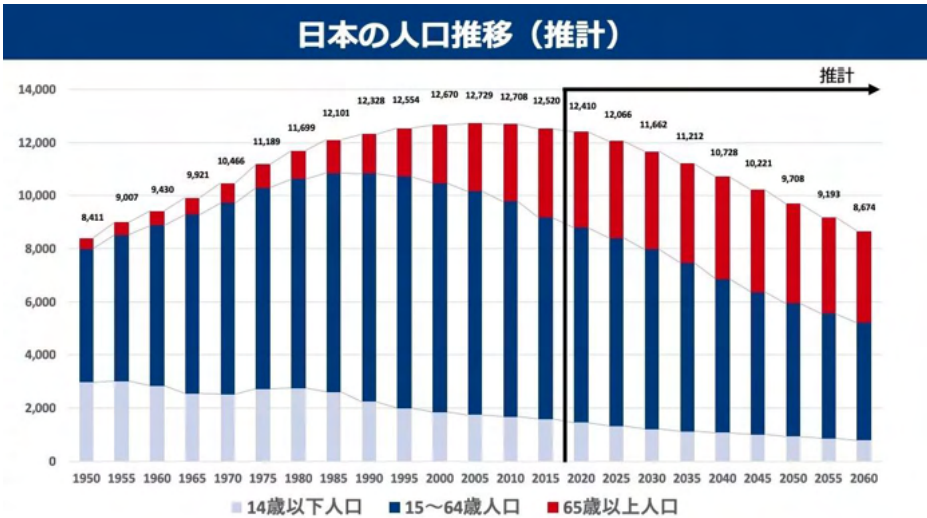


# 働き手の少子高齢化の中 膝関節痛に悩む人が増えている

## ■ 高齢者社会 就労人口減の中 生産性を維持成長させるために

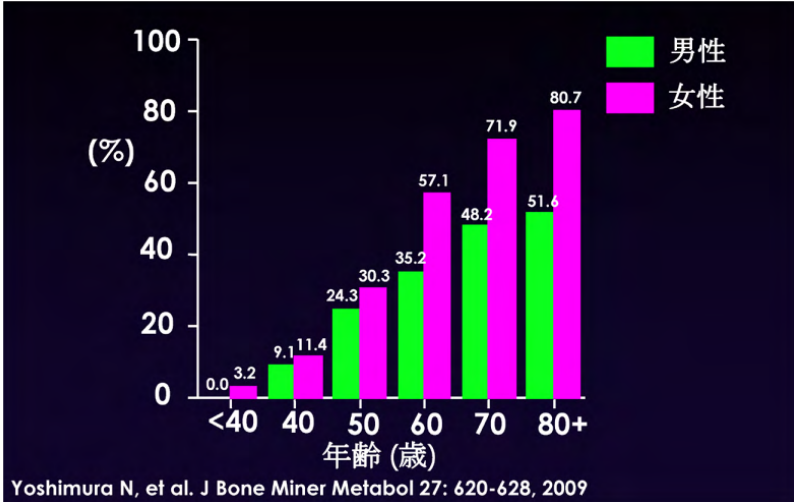
- 2019年時点で、世界中で5億人強の人が変形関節症を患っており、その人数は増加しています。また、患っている人の約73%は55歳以上で、60%が女性です(2023年7月14日WHOが発信する情報より)
- 日本では、変形性膝関節症の患者数は2,530万人(男性860万人、女性1,670万人)、変形性腰椎症だと3,790万人(男性1,890万人、女性1,900万人)と推定されています
- 日本の人口が減り、就労人口が減り、年齢が上がる中で、労働力確保して生産性を向上させるには、高齢者がその一翼を担うことが重要です

## ■ 日本人の人口推移(推計)



参考:「人口推計 / 長期時系列データ」総務省

## ■ 変形性膝関節症の有病率



出典: 吉村典子, 「わが国における運動器疾患の疫学研究 大規模コホートROAD STUDYより」, 化学と生物 Vo. 57, No.11, 公益社団法人日本農芸化学会, 2019

年齢と共に膝関節を痛める人が増えるのは仕方ないことなの？

## ■ 動き続けることが健康長寿につながる

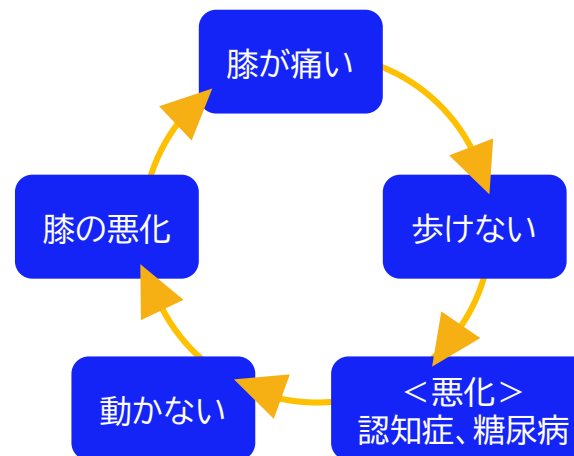
- 高齢になれば身体のあちこちが痛み、歩く速度も遅くなります。痛みがある高齢者は動かなくなり、ますます症状を悪化させます
- 順天堂大学大学院医学系研究科 整形外科・運動器医学の石島旨章主任教授は、「早く歩ける」ことが、健康長寿のカギと言っています。若い頃から早く歩くことを続けている人は高齢になっても早く歩け、それが将来の健康長寿のための貴重な一歩となります
- コロナ禍などで運動不足が懸念される中、従業員が身体を動かす場を会社がどのように提供できるかが、企業発展にもつながります

## ■ 変形性膝関節症になりやすい要因は？

加齢	加齢とともに軟骨がすり減ると、滑らかな動きが阻害される
筋肉の衰え	膝関節への負担が大きくなり、痛みが出て動かさないでいると、ますます筋肉が衰えて、さらに痛むという悪循環に陥る
肥満	膝への負担が大きくなる
O脚・X脚	体重のかかる場所が偏り、膝関節に大きな負担がかかる
膝関節の損傷	若いときに半月板や靭帯を痛めると、中高年以降に膝の病気になりやすい

出典:オムロン「痛みwith」を引用し筆者作成

## ■ 膝痛による悪循環



出典:順天堂GOOD HEALTH JOURNAL「歳のせいにされてきた変形性膝関節症の病態を解明。健康長寿への一歩を踏み出す！」を引用し筆者作成

知らないうちに体にしみこんでしまった動かない悪習慣を打破しよう！

# ロコモティブシンドロームの予防に向けて

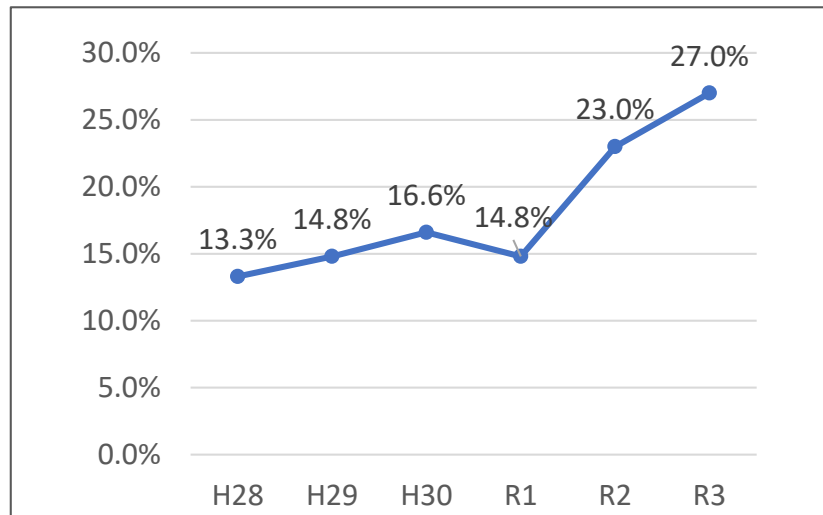
## ■ 働き方の変化に順応して

- コロナ禍でのリモート勤務など働き方の刷新で、通勤や外出の減少、着席時間の増加、定例的なスポーツ習慣の減少などがあり、より意識して体を動かす時間を作る必要があります
- 働く高齢者も膝・脚・腰の痛み無く、健康に労働人口として生産性に寄与できている社会
- ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)の予防。体を動かすスポーツ・シーンの提供

### ロコモティブシンドロームとは？

2007年に日本整形外科学会が提唱した概念であり、年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊髄などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下したり、立ったり、歩いたり移動機能が低下した状態を指します。ロコモ自体は病気ではありません

## ■ 増加する雇用型テレワーカーの割合



出典:国土交通省「令和3年度テレワーク人口実態調査」を引用し筆者作成

## ■ アクティブに体を動かそう



出典:写真AC

**動ける身体を取り戻し、持続可能な明るい未来を創造しましょう！**

## ■ 参照・引用資料

- 総務省「人口推計/長期時系列データ」
- 公益社団法人 日本WHO協会 2023年7月14日 報告資料「変形性関節症」
- 吉村典子「我が国における運動器疾患の疫学研究 大規模コホートROAD STUDYより」、化学と生物Vo.57、No.11、公益社団法人日本農芸化学会、2019
- オムロン「痛みWith」
- 順天堂GOO HEALTH JOURNAL「歳のせいにされてきた変形性膝関節症の病態を解明。健康長寿への一步を踏み出す！」
- 国土交通省「令和3年度テレワーク人口実態調査」



<https://de-denkosha.co.jp/datsutanso/>

脱炭素経営とは、再生可能エネルギーを創る「創エネ」、使う電気を減らす「省エネ」、創った電気を貯める「蓄エネ」をうまく活用し、会社・事業で排出する温室効果ガス「0」を目標にする経営のこと。

中小企業の私たちにも、できる取り組みが沢山あることを伝えたい。このような想いで、90年以上「電気」に向き合ってきた電巧社ならではのアイデアが詰まった創エネ、省エネ、蓄エネのソリューションをお伝えできる情報を、当サイトで発信しております。

DELレポートに関するお問い合わせ先はこちらへ

電気のコンシェルジュ

**DENKOSHA**

株式会社 電巧社

〒105-0014 東京都港区芝2-10-4

TEL: 03-3453-2221(本社代表)

担当: DELレポート事務局

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は株式会社電巧社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。